

MASUO YOSHINO

# SUSHI

Natürlicher Genuß in japanischer Tradition



# Sushi - ein Reishäppchen erobert die Welt

Die etwa 1600 km lange Inselkette, die Japan bildet, ist so schmal, daß kein Ort weiter als 150 km vom Meer entfernt ist. Diese geographische Gegebenheit und die Tatsache, daß nur 15 Prozent der Gesamtfläche landwirtschaftlich nutzbar sind, haben das Meer zur wichtigsten Nahrungsquelle werden lassen. Fisch und Reis sind seit altersher die stärksten Eckpfeiler japanischer Kochkunst. Sushi sind nichts weiter als eine Kombination dieser beiden Grundzutaten. Dennoch läßt die Definition: Gesäuerter Reis mit einem Belag (*tane*) von Fisch oder Meeresfrüchten, nicht im entferntesten ahnen, welche kulinarische, auf der Welt einmalige Köstlichkeit sich hinter dem Begriff Sushi verbirgt

Veronika Müller

In der japanischen Küche spielen Sushi seit vielen Jahrhunderten eine hervorragende Rolle. Jetzt aber schicken diese delikaten Reishäppchen sich an, auch die westliche Welt zu erobern.

Einerseits bestechen Sushi durch ihren feinen Geschmack, andererseits durch die schönen und farbenfrohen Formen, zu denen sie unter den geschickten Händen des Sushi-Kochs werden. Das allein macht aber ihren Reiz nicht aus:

- Erstens sind die köstlichen Bissen fett- und kalorienarm und gehören somit zweifelsohne zu den besten Gerichten, die der Gesundheit dienen.
- Zweitens schmecken Sushi darum so besonders gut, weil sie nur mit allerfrischestem rohen Fisch genossen werden.
- Drittens gibt es unzählige Variationsmöglichkeiten, auch wenn man Sushi nicht wie in Japan in einem Restaurant oder Geschäft kaufen kann, sondern sie zu Hause selbst macht.
- Viertens bieten Sushi ganz verschiedene Geschmacksrichtungen - sozusagen von süß bis sauer, obwohl das in Hinsicht auf Fisch etwas merkwürdig klingen mag. Aber Meere, Flüsse und Seen bieten eine solche Fülle von typischen Zutaten für Sushi, die die Möglichkeiten, daraus immer neue Kombinationen zu entwickeln, fast unbegrenzt machen, - ganz nach persönlichem Geschmack und Einfallsreichtum!
- Fünftens handelt es sich bei Sushi nicht nur um köstliche Speisen, sondern auch um kleine Kunstwerke! Die farbliche Schönheit des *tane* (Belag),

die Farbharmonie verschiedener Sushi und die Art des Anrichtens müssen eine Einheit bilden, die den Appetit wecken.

- Sechstens sind Sushi-Restaurants oder -Geschäfte einen Besuch wert. Wer in Japan oder auch anderswo dazu Gelegenheit hat, wird Freude daran haben, zu sehen, wie der Sushi-Koch gerade *Ihr* Sushi ganz genau nach *Ihren* Wünschen zubereitet. Denn ein guter Sushi-Koch ist nicht nur einfach jemand, der einem Gast ein Gericht serviert. Er ist vor allem ein Künstler, ein Meister seines Fachs, wenn er schneidet, formt und arrangiert, um seinen Gast oder Kunden nicht nur zufriedenzustellen, sondern um ihn vor allem zu erfreuen.

- Siebtens macht es viel Spaß, eigene Sushi zu bereiten. Die Möglichkeiten sind - wie schon gesagt - unbegrenzt, auch wenn man sich ausschließlich an die „klassischen“ Regeln hält. Aber jeder hat die Freiheit, neue Ideen und Varianten zu entwickeln. \*

Wer dieses Buch liest, die exzellenten Farbbilder und die schönen Arrangements betrachtet, wird schon von selber Lust bekommen, „Student der Sushologie“ zu werden. Doch weder ihr appetitliches Ausse-

hen, noch ihr Wohlgeschmack erklären ausreichend das Interesse, das man außerhalb Japans seit einigen Jahren für die Reishäppchen entwickelt. Ganz entscheidend ist auch, daß sie sich leicht in die Ernährungsge-

wohnheiten der westlichen Länder integrieren lassen. Man kann sie als Vorspeise servieren oder-japanischem Verständnis entsprechend - als Hauptgang eines Menüs.

Dieses Buch wurde für alle geschrieben, die Sushi kennen und mögen, aber neue Anregungen suchen. Und für diejenigen, die mit Sushi eine neue Art des Eßgenusses entdecken wollen. Das Buch erklärt alles, was man über Sushi wissen muß - von der historischen Entwicklung bis zur Kunst der Sushi-Bereitung. Es will den Leser in Wort und Bild in die „Welt der Sushi“ einführen.

Es will den Sushi-Liebhabern noch mehr Wissen vermitteln, es will den Sushi-Anfängern zeigen, daß die Zubereitung und das Essen von Sushi ein großes Vergnügen ist.



Masuo Yoshino, der Autor dieses Buches, wurde 1906 geboren. Er verkörpert die dritte Besitzergeneration des Yoshino-Zushi-Honten, eines Sushi-Restaurants, das 1879 in Tokio gegründet wurde. Er besitzt eine umfassende Bibliothek alter und neuer Literatur über Sushi und gilt als unumstrittene Autorität auf dem Gebiet der klassischen Sushi. Er war lange Zeit als Fernsehautor tätig und hat zahlreiche Bücher über Sushi geschrieben, darunter das hervorragende „Lexikon der Sushi“.

## Masuo Yoshino

\* Anmerkung: Dabei sollte man aber nicht in westliche (Un)Sitten verfallen und als *tane* Schinken, Käse oder ähnliches verwenden. Abgesehen davon, daß derartiges völlig untypisch ist, wäre es auch eine geschmackliche Entgleisung.

# Inhalt

## SUSHI - EIN REISHÄPPCHEN EROBERT DIE WELT. . . . . 4

Über dieses Buch. . . . . 8

## DIE BUNTE WELT DER SUSHI. 9

Die Vielfalt der Sushi - Tokio Stil . . . . . 10

Entstehung und Geschichte des Sushi. . . . . 12

Sushi im Kansai-Distrikt. . . . . 14

Ursprung und Entwicklung des *nigiri-zushi* . . 16

*Nigiri-zushi* kunstvoll arrangiert . . . . . 18

Verschiedene Zutaten für *nigiri-zushi*. . . . . 20

Aus Reis wird Sushi-Reis. . . . . 22

Geräte für die Sushi-Zubereitung. . . . . 24

Getränke zu Sushi. . . . . 24

## DIE GROSSE VIELFALT DER SUSHI. . . . . 25

Maguro (Thunfisch). . . . . 26, 28

Tai (Meerbrasse). . . . . 30, 32

Hiramasa (Goldfarbene Makrelenart) . . . 31, 33

Suzuki (Weißer Seebarsch). . . . . 31, 33

Kanpachi (Bastardmakrele). . . . . 34, 36

Hirame (Flunder). . . . . 34, 37

Shima-Aji (Stachelmakrele). . . . . 34, 36

Buri (Gelbschwanzfisch). . . . . 34, 36

Kisu (Sillago). . . . . 34, 37

Kohada (Alse oder Maifisch). . . . . 38, 40

Kasugo (Junge Meerbrasse). . . . . 39, 41

Sayori (Seehechtart). . . . . 39, 41

Aji (Pferdemakrele oder Stöcker). . . . . 42, 44

Saba (Makrele). . . . . 42, 44

Iwashi (Sardine, Pilchard). . . . . 43, 45

Katsuo (Blaufisch oder echter Bonito) . . . 43, 45

Ebi (Shrimps oder Garnelen). . . . . 46, 48

Ika (Tintenfisch, Kalmar). . . . . 47, 48

Tako (Octopus, Krake). . . . . 47, 49

Torigai (Herzmuschel). . . . . 50, 52

Mirugai (Sandklaffmuschel). . . . . 50, 52

Akagai (Rote Venusmuschel). . . . . 50, 52

Hokkigai (Lange Trogmuschel). . . . . 51, 53

Awabi (Abalone =

große Pazifikschnecke). . . . . 51, 53

Mushi-Awabi (Gedämpfte Abalone) . . . . 53, 55

Aoyagi (Glatte oder

Braune Venusmuschel). . . . . 54, 56

Kobashira („Nüsse" der Aoyagi). . . . . 54, 56

Tairagai (Tairagai-Muschel). . . . . 54, 56

Sazae (Turbanschnecke). . . . . 56

Hamaguri (Venusmuschel). . . . . 55, 57

Hotategai (Kamm-oder Jakobsmuschel) . . 55, 57

Anago (Meeraal). . . . . 58, 60

Shako (Gemeiner Heuschreckenkrebs) . . . 58, 60

Komochi-Wakame

(Seetang mit Heringsrogen). . . . . 59, 61

Tobiuonoko (Rogen von Fliegendem Fisch) . 59, 61

Ikura (Rogen von Lachs). . . . . 59, 61

Kazunoko (Rogen von Hering). . . . . 59, 61

Uni (Rogen von Seeigel). . . . . 59, 61

Nori-Maki (Sushi-Röllchen). . . . . 62, 63

Tamago-Yaki (Sushi mit Omelett). . . . . 62, 64

Was ist Akami-Dane?. . . . . 27

Was ist Shiromi-Dane?. . . . . 35

Was ist Hikari-Mono?. . . . . 39

Muscheln als Sushi-Dane. . . . . 51

Was ist Nimono-Dane?. . . . . 59

Neue Sushi-Dane. . . . . 59

Was ist Nitsume?. . . . . 61

## DAS VERGNÜGEN, SELBER SUSHI ZU BEREITEN. . . . . 65

Sushi-Reis . . . . . 66

Dashi (Bonito-Fischbrühe). . . . . 66

Gewürzte Pilze . . . . . 66

Eingelegte Lotuswurzeln. . . . . 67

Oboro (Weißfisch-Flocken). . . . . 67

Kampyo (Gewürzte Kürbissstreifen). . . . . 67

Gewürzte Karotten . . . . . 68

Waffeldünne Omeletts . . . . . 68

Dickes Omelett . . . . . 69

Gewürzte Schwarzwurzelraspeln. . . . . 69

Gomoku-Chirashi-Zushi (Gemischtes Sushi) . . . . .	70, 72
Sake-Chirashi-Zushi (Gemischtes Sushi mit Räucherlachs) . . . . .	70, 72
Mushi-Zushi (Gedämpftes Sushi). . . . .	70, 73
Te-Maki-Zushi (Handgerollte Sushi) . . . . .	71, 73
Hoso-Maki-Zushi (Dünne Sushi-Röllchen). . . . .	74, 76
Hana-Maki-Zushi (Sushi in blütenartiger Traubenform) . . . . .	74, 76
Futo-Maki-Zushi (Dicke Sushi-Rollen) . . . . .	75, 77
Ura-Maki-Zushi („Umgekehrte“ Sushi-Rollen). . . . .	75, 77
Konbu-Maki (In <i>konbu</i> gerollte Sushi) . . . . .	75, 77
Ebi-Oshi-Zushi (Sonnenrad-Zushi mit Shrimps). . . . .	78, 80
Tsubaki-Zushi (Kamelioblüten-Zushi) . . . . .	79, 80
Saba-Zushi (Makrelen-Zushi). . . . .	79, 81
Tazuna-Zushi (Gestreiftes Sushi in Scheiben). . . . .	79, 81
Chakin-Zushi (Sushi-Beutel). . . . .	82, 84
Fukusa-Zushi (Sushi-Kissen). . . . .	82, 84
Hamaguri-Zushi (Muschel-Zushi). . . . .	82, 84
Date-Make-Zushi (Eierrollen-Zushi) . . . . .	82, 85
Inari-Zushi (Sushi-Taschen). . . . .	83, 85
Die wichtigsten Zutaten für Nigiri-Zushi . . . . .	86
Berühmte Sushi und ihre Landschaften. . . . .	88
Glossar der Sushi. . . . .	89
Sushi - eine gesunderhaltende Kost . . . . .	90
Sushi-Variationen, Übersetzungen und Erklärungen zu dem Poster. . . . .	91
Kalorien und Nährstoffe der Sushi-Zutaten . . . . .	92
Gari-Shoga (Marinierte Ingwerscheiben) . . . . .	93
Kikkoman Sojasauce - eine lange Geschichte . . . . .	94
Restaurants, die japanische Speisen führen .. . . .	95
Einzel- und Großhändler, die japanische Lebensmittel führen. . . . .	95
Register. . . . .	96

© GAKKEN  
Published by GAKKEN CO.,LTD.  
4-40-5 Kami-ikedai, Ohta-ku  
Tokyo 145, Japan

© Deutsche Ausgabe  
FP Edition  
FOOD PROMOTION GmbH  
Buttermelcherstraße 16  
80469 München  
Kikkoman Trading Europe GmbH  
Heerdter Lohweg 57-59  
40549 Düsseldorf

2. Auflage 1994  
Alle Rechte vorbehalten, auch die  
des teilweisen Abdrucks und  
der fotomechanischen Wiedergabe

Redaktionelle Überarbeitung  
und Gestaltung  
Veronika u. Ulrich Müller  
Zeil a.H.

Gesamtherstellung  
FOOD PROMOTION GmbH  
80469 München

Printed in Germany  
Mohndruck Graphische Betriebe GmbH  
33311 Gütersloh



# Über dieses Buch

## Sushi zwischen Tradition und Moderne

Sowohl bei der Zubereitung der Sushi als auch bei der Vorbereitung der Zutaten, beim Würzen und beim Formen gibt es keine zwingend vorgeschriebenen Regeln. Jeder Sushi-Koch kann seine eigenen Variationen entwickeln. Es gibt aber traditionelle Zubereitungsarten, die in den beiden ersten Kapiteln beschrieben werden. Sie entsprechen genauestens denjenigen, die von den großen, bekannten Sushi-Lokalen gehütet und gepflegt werden. Man ist bemüht, herkömmliche Zubereitungsverfahren und moderne Gesichtspunkte in Einklang zu bringen. Diese in den Sushi-Lokalen gepflegte Kunst unterscheidet sich etwas von den Möglichkeiten, die man bei der eigenen Sushi-Bereitung hat. Über hausgemachte Sushi informiert das dritte Kapitel. Die geringen Abweichungen sollen aber nur als Variationen verstanden werden.

## Schreibweisen bei der Sushi-Zubereitung

Wie bei jeder großen Kochkunst gibt es auch bei Sushi ganz spezielle Redewendungen und Ausdrücke. Der Autor hat sich aber um Bezeichnungen bemüht, die jedermann verstehen kann. Einige sind jedoch so eng mit Sushi verbunden, daß sie nicht ersetzt werden können. Zur besseren Unterscheidung sind sie *kursiv* gedruckt und die deutsche Übersetzung steht in Klammern dahinter. Ausgenommen sind nicht übersetzbare Eigennamen und das Wort „Sushi“ selber, das inzwischen in den internationalen Sprachgebrauch Eingang gefunden hat.

Das „S“ von Sushi wird ebenso wie das „Z“ von Zushi stimmhaft gesprochen. Zwischen beiden gibt es keinen Unterschied in der Bedeutung. Sushi heißt es immer dann, wenn das Wort für sich alleine steht. Im Zusammenhang mit einer anderen Bezeichnung, wie zum Beispiel nigiri-zushi, wird es mit Z geschrieben. Das gilt auch für die Wörter *tane* und *dane*, beide bezeichnen den Belag oder entsprechende Zutaten, wobei *tane* wiederum das allein-stehende Wort ist, *dane* hingegen nur in Zusammenhang mit einem anderen Begriff steht.

*Sasa-Giri*  
(geschnittene  
Bambusblätter)  
braucht man  
zum Verziern  
eines Sushi-  
Arrangements, aber  
auch um einzelne  
Sushi voneinander  
zu trennen.



## Mengen, Zutaten und Geräte

Um die Benutzung des Buches zu vereinfachen, wurden alle Mengen auf die in Deutschland üblichen umgerechnet. Für wieviele Personen sie jeweils gelten und wieviele Kalorien sie pro Person enthalten, steht bei jedem Rezept unter den Mengenangaben. Welche Geräte man in Japan für die Sushi-Bereitung verwendet, erläutert das Tableau auf Seite 24. Dort werden auch entsprechende Ausweichmöglichkeiten auf bei uns übliche Küchengeräte erläutert.

Grundzutat aller Sushi ist Reis. Am besten ist es natürlich, wenn man japanischen Reis verwendet, den es in speziellen Japangeschäften oder in Läden mit einer großen Auswahl an fernöstlichen Lebensmitteln gibt. Man kann ihn aber durch italienischen Rundkorn- oder kalifornischen Langkornreis ersetzen, ausgenommen par-boiled Reis, der durch eine spezielle Aufbereitungsmethode zwar besonders körnig ist, jedoch nicht kleben kann. Für das Formen der Sushi ist die Klebfähigkeit aber von größter Bedeutung. Zum Würzen ist heller Reisessig zu empfehlen, ersatzweise kann man Apfelessig verwenden -je nach Geschmack und Würze mit etwas Wasser verdünnt. Reisessig gibt es in gut sortierten Asien-Geschäften, Apfelessig in Reformhäusern oder Bio-Läden. (Siehe auch Seite 24).

Auch die wichtigen Würzzutaten Sojasauce und japanischer sake (Reiswein) sind bei uns leicht erhältlich.

Was die übrigen Zutaten betrifft, wird auf die Seiten 20/21 und 86/87 verwiesen.



# Die bunte Welt der Sushi

Was sind Sushi?  
Wo ist ihr Ursprung zu  
suchen? Wer hat die ersten  
Sushi bereitet? Wann  
wurden Sushi zum  
erstenmal in Japan bereitet?  
Was bedeutet *edomae-*  
*zushi*? Gibt es für Sushi  
bestimmte Eßvorschriften?  
Diese und ähnliche Fragen  
gehen einem durch den  
Kopf, wenn man sich mit  
Sushi beschäftigt. Und  
genau darauf soll in diesem  
Kapitel eine Antwort  
gegeben werden. Ebenso  
wie auf die Frage, warum  
sich Sushi vom Essen für  
einfache Leute zum Genuß  
für Feinschmecker  
wandelte.



# Die Vielfalt der Sushi - Tokio Sushi

## Chirashi-Zushi nach Edo-Art

Ebenso wie *nigiri-zushi* repräsentieren auch *chirashi-zushi* einen typischen, aus Tokio stammenden Stil (Edo war bis 1868 der Name für Tokio). Bei dieser Art wird der Sushi-Reis jedoch nicht geformt, sondern in einer dekorativen Schale angerichtet und mit verschiedenen Fischen und Schalentieren belegt.





Wenn man außerhalb Japans, aber auch im Land selber, ganz allgemein von Sushi spricht, sind meist *nigiri-zushi* (handgeformte Sushi) gemeint. Tatsächlich aber gibt es unzählige Variationen.

Die für Tokio typischen Arten werden auf dieser Doppelseite, die für den Distrikt Kansai auf den Seiten 14 und 15 im Bild vorgestellt.



## Tekka-Domburi

Dies ist eine besondere Variante des *chirashi-zushi*. *Tekka* bedeutet „rotglühendes Eisen“, ist aber auch ein Slang-Ausdruck für einen Glücksspieler. In der „Welt der Sushi“ jedoch ist damit immer rotes Thunfischfleisch gemeint, das auf den Sushi-Reis in einer Schüssel gelegt wird. Vervollständigt wird das Arrangement durch dünne Scheiben von geröstetem Seetang.

## Nigiri-Zushi

(Handgeformte Sushi)

Für diese Sushi wird der Sushi-Reis mit den Händen geformt. Der Stil hat eine relativ kurze Geschichte. Erste *nigiri-zushi* tauchten im frühen 19. Jahrhundert in Edo (Tokio) auf. Der wichtigste Belag (*sushi-dane*) sind Fisch und Schalentiere. Für die Qualität von *nigiri-zushi* ist der Belag weniger entscheidend, als das Geschick, mit dem der Sushi-Reis geformt wurde. Auch *maki-zushi* (gerollte Sushi) gelten als handgeformte Sushi.

# Entstehung und Geschichte des Sushi

Sushi gilt in aller Welt als eines der typischsten Gerichte des heutigen Japan. Dennoch ist sein Ursprung nicht hier zu suchen. Das erste schriftliche Zeugnis findet sich in einem Lexikon, das im 2. Jahrhundert n.Chr. in China verfaßt wurde. Darin wird Sushi als gesalzener, in Reis konservierter Fisch beschrieben, der erst nach einer Gärungszeit verzehrt wurde. Diese Methode der Sushi-Bereitung entspricht jener des funa-zushi, das noch heute in dem japanischen Shiga-Bezirk bereitet wird. *Funa-zushi* ist die älteste noch existierende Sushi-Art in Japan, und sie soll auch die erste gewesen sein, die vor mehr als tausend Jahren nach Japan kam. Japanische Aufzeichnungen erwähnen jedoch schon im 8. Jahrhundert n.Chr., also vor dem funa-zushi, eine sushi-ähnliche Form, bei der *awabi* (Ablone) und *igai* (hartschalige Muscheln) verwendet wurden. Sicher ist, daß man Sushi weit früher in China kannte und Japan die Methode etwa im 7. Jahrhundert n.Chr. von dort übernommen hat. Es wäre aber voreilig, China als Ursprungsland anzunehmen. Verschiedene Quellen nennen ganz allgemein Südostasien, wo die Bewohner der Gebirgsgegenden ihren Fisch auf diese Weise haltbar gemacht haben sollen.

Anderen Berichten zufolge soll es aber auch am Fuße des Hima-

laya Gerichte geben, die fast ebenso zubereitet werden wie das japanische *funa-zushi*.

## Sushi in Japan und in anderen Ländern

Es ist interessant festzustellen, wieviele Sushi-Arten sich in Japan entwickelt haben, während andere Länder höchstens noch die ursprüngliche, aber keinerlei verfeinerte Form mehr kennen. Wie schon erwähnt, war Sushi ursprünglich lediglich eine Methode, um Fisch durch Gärung haltbar zu machen. Dazu benötigte man nicht nur Salz, sondern auch Reis. Dabei hatte der Reis aber nur die Aufgabe, den Gärungsprozeß in Gang zu bringen. Man aß ausschließlich den Fisch, der Reis wurde nicht verzehrt.

## Sushi und Reis

Je mehr man vor allem in China Probleme mit der Nahrungsknappheit hatte, um so mehr ging diese Art der Konservierung zurück, und damit hörte nach und nach auch Sushi auf zu existieren. Ähnlich wird es auch in anderen Ländern gewesen sein, die den Reis ausschließlich als Gärfaktor einsetzten.

In Japan hingegen, das stets alle seine Nahrungsquellen voll ausschöpfen mußte, hat man recht früh nach Möglichkeiten gesucht, Sushi (also den Fisch) so mit dem Reis in Verbindung zu bringen, daß auch er genießbar war.

Das macht den Unterschied zwischen japanischem und ausländischem Sushi aus. Die erwähnte alte Art des *funa-zushi* wird historisch *nare-zushi* genannt, allerdings ist nicht bekannt, wann diese Bezeichnung entstand. Charakteristisch für diese Form ist, daß der in Salz

und Reis eingelegte Fisch mit einem schweren Stein gepreßt wird. In anderen Ländern wurde auf dieses Steingewicht verzichtet, selbst wenn der eingelegte Fisch leicht gepreßt wurde. Das Steingewicht ist jedoch von großer Bedeutung, sowohl für den Geschmack des Sushi als auch für die Dauer der Haltbarkeit, die zwischen zwei Monaten und bis zu drei Jahren liegen kann. Das Steingewicht dient dazu, den Fisch luftdicht abzuschließen und den Prozeß der Milchsäuregärung zu erleichtern. Alle modernen Methoden der Sushi-Bereitung basieren auch heute noch darauf, daß der Reis in irgendeiner Form gepreßt wird.

## Die drei klassischen Sushi-Typen in Japan

Es gibt unzählige Variationen von Sushi in Japan, zumal viele Arten spezifisch an bestimmte Orte oder Gebiete gebunden sind. Dennoch kann man von drei klassischen Grundtypen ausgehen: *Nare-zushi*, *nama-nari-zushi* (das auch „*nama-nare*“ genannt wird) und *haya-zushi*. *Nare-zushi* ist vermutlich das älteste, heute - wie schon erwähnt - vertreten durch das *funa-zushi*. Die Gärungszeit soll zwischen einem und drei Jahren gelegen haben und hier wurde auf den Reis verzichtet; man aß nur den Fisch. Im 15. Jahrhundert n. Chr. entstand das *nama-nari-zushi*, bei dem zwar auch noch das Steingewicht benutzt, die Gärungszeit aber auf einen Monat reduziert wurde. Man aß jetzt nicht mehr nur den Fisch, sondern auch den Reis. Mit anderen Worten: Der Fisch hatte sich zwar nicht so stark verändert, wie beim *nare-zushi*, war noch roh, aber als Ergebnis der Gärung geschmack-



Foto oben:  
ßara-zushi ist eine sehr aufwendige Art des *chirashi-zushi*, die typisch ist für die Stadt Okayama und den sie umgebenden Bezirk, aber auch in Osaka am Tag des Frühlingsfestes zubereitet wird.

Foto unten:  
*Sake-zushi* wird auf Kyushu rund um die Stadt Kagoshima ebenfalls zum Frühlingsfest bereitet. Oder man ißt es, während man die Kirschblüte (*sakura*) bewundert.

lich schon ausgereift. Der Reis hatte einen angenehm säuerlichen Geschmack angenommen. Das *kodai-suzume-zushi* (siehe Seite 15) soll ursprünglich eine Art *nama-nari-zushi* gewesen sein. Noch heute findet man diese Sushi-Art, mit verschiedenen Arten von Fischen und Schalentieren als *tane*, in einigen Gegenden Japans. Die Entwicklung von *nama-nari-zushi* war ein sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zum modernen Sushi in der Reisdane-Kombination.

### Das Gären mit Essig

Eine weitere Stufe in dieser Richtung war die Entdeckung, daß Reis durch eine Essigbeigabe in noch wesentlich kürzerer Zeit „gären“ kann. Diese Tatsache führte in der Mitte des 17. Jahrhunderts zum *haya-zushi*. Bei dieser Form wurden Bällchen von Reis (Sushi-Reis), der mit Essig gesäuert wurde, in einem hölzernen Kästchen angeordnet, mit Scheiben von gesalzenem Fisch belegt und mit einem Steingewicht beschwert. Auf diese Weise konnte der Gärungsprozeß auf einen halben Tag oder eine Nacht verkürzt werden. Eine Abwandlung des *haya-zushi* ist das *hako-zushi* (siehe Seite 15). Generell ist *haya-zushi* Grundlage vieler moderner Variationen, bei denen man auf das Steingewicht verzichtet.

### Nigiri-zushi verändert die Sushi-Geschichte

Die bedeutendste *haya-zushi*-Variante ist mit Sicherheit *nigiri-zushi*, das „handgeformte Sushi“, das im frühen 19. Jahrhundert in Edo (dem heutigen

Tokio) entwickelt wurde und das bisherige Bild von Sushi radikal veränderte. Nicht mehr das Steingewicht war zum Gären und Formen entscheidend, sondern der Druck und die Eigenwärme der Hände, die sozusagen den Gärungsprozeß fast augenblicklich einsetzen ließen und ihn auf wenige Minuten verkürzten. Zuvor war Ende des 18. Jahrhunderts (möglicherweise sogar noch früher) das *nori-maki-zushi* (auch nur „*nori-maki*“ genannt) entwickelt worden, bei dem man eine Bambus-Rollmatte und die Hände anstelle des Steingewichts benutzte, und das heute ebenso beliebt ist wie handgeformte Sushi.

Beim *hako-zushi* (Kasten Sushi) hatte man ursprünglich ebenfalls ein Steingewicht verwendet. Mit fortschreitender Beliebtheit und Entwicklung handgeformter Sushi gingen jedoch einflussreiche Sushi-Händler in Osaka dazu über, einen Deckel mit den Händen auf den belegten Sushi-Reis zu drücken.

Auch das für Kyoto typische *saba-zushi* wurde vermutlich schon früher als handgeformte Sushi oder in der Übergangsphase vom *nare-zushi* zum *haya-zushi* entwickelt, wobei die mit Salz und Essig marinierten, in Reis gehüllten Makrelenfiletscheiben entweder mit den Händen, mit der Bambus-Rollmatte oder mit einem Tuch geformt wurden.

Am umstrittensten sind Sushi im *chirashi-Stil*, weil hier der Sushi-Reis in eine Schüssel gefüllt und mit verschiedenen *tane* belegt wird, ohne daß Gewicht oder Hände benutzt werden. Ursprünglich aber wurde der Reis mit verschiedenen Arten von *gu* (Zutaten) vermischt und in Kästen gepreßt.



# Sushi im Kansai-Distrikt



## Saba-Zushi (Sushi mit Makrelen)

Diese Sushi-Art entstand im Kansai-Distrikt, um den besonderen Geschmack der Makrele zu betonen. Wohl am bekanntesten und auch beliebtesten sind die „bo-zushi mit Makrelen“ genannten *saba-zushi* aus der alten Hauptstadt Kyoto.

## Mushi-Zushi (Gedämpfter Sushi)

Eine ganz besondere Sushi-Art, die etwa in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts im Kansai-Distrikt entstanden ist. Zubereitungs- und Anrichtungsart sind zwar *chirashi-zushi* entsprechend, doch wird *mushi-zushi* warm oder sogar heiß und darum besonders gerne an kalten Wintertagen serviert.







## Kodai-Suzume-Zushi

(Sperling Sushi von junger Meerbrasse)

Diese Sushi-Art hat eine lange Geschichte, die weit ins 17. Jahrhundert zurückgehen soll. Die ursprüngliche Form war einem Sperling nachempfunden, daher die Bezeichnung. Der klassische Belag waren Scheiben von grauer Meeräsche.

Im Kansai-Distrikt, der auch Kyoto und Osaka einschließt, hat Sushi eine längere Geschichte als in Tokio. Besonders *hako-zushi* (Kasten Sushi) aus Osaka und *saba-zushi* aus Kyoto sind ebenso beliebt wie *nigiri-zushi*.



## Bara-Zushi

(Sushi nach Kansai-Art)

Auch dies ist ein abgewandelter *chirashi-zushi*-Stil, jedoch ist die tane-Auswahl nicht so groß. Typisch sind jedoch die in dünne Streifen geschnittenen Eiröllchen, die mit dem übrigen Belag unter den Sushi-Reis gemischt werden.



## Hako-Zushi

(Kasten Sushi)

Diese Art, die ebenfalls älter als *nigiri-zushi* ist, wird nach ihrer Herkunft oft auch Osaka-Zushi genannt. Sushi-dane und Sushi-Reis werden in einen kasten-ähnlichen Rahmen gegeben und von oben her in Form gepreßt.

# Ursprung und Entwicklung des Nigiri-Zushi

Die Entstehung des *nigiri-zushi* liegt nicht länger als 160 bis 170 Jahre zurück, allerdings ist nicht bekannt, wo und wie genau es anfangs bereitet wurde. Man kann jedoch mit ziemlicher Sicherheit annehmen, daß es sich ursprünglich um ein Gericht der ärmeren Bevölkerungsschichten handelte.

Einige Quellen gehen davon aus, daß das *nigiri-zushi* von Yohei Hanaya (1799-1858) „erfunden“ wurde. Er war der erste Besitzer des Yohei-Zushi-Geschäftes in Ryogoku, einem Stadtteil von Edo, dem heutigen Tokio. Zweifelsohne war das bis 1930 existierende Geschäft eines der ältesten, das *nigiri-zushi* verkaufte. Dennoch darf an der Urhebererschaft Yoheis gezweifelt werden, da es historische Dokumente gibt, die den Ursprung früher datieren. Darum erscheint es richtiger, *nigiri-zushi* von Yohei Hanaya als sehr erfolgreiche Weiterentwicklungen zu bezeichnen.

## Sushi im deutschen Sprachgebrauch

Das Wort *sushi* bereitet uns ein wenig Schwierigkeiten, weil es keine Artikel hat. Zudem wird damit sowohl der geformte Reis als solcher als auch das einzelne Häppchen oder die Gesamtheit bezeichnet. Wir haben darum für dieses Buch folgende Formen gewählt: Ein einzelnes Häppchen ist *das* Sushi; auch wenn damit eine ganz bestimmte Stilrichtung bezeichnet wird, kann die Singularform stehen. Ansonsten wird die Pluralform verwendet, sowohl für die Vertreter einer Stilrichtung als auch für verschiedene, in einem Arrangement zusammengefaßte Sushi.

## Warum wird nigiri-zushi auch edomae-zushi genannt?

Nach dem 2. Weltkrieg wurden *nigiri-zushi* in ganz Japan populär und gleichzeitig wurden sie auch als *edomae-zushi* bekannt, eine Bezeichnung, die auch heute noch benutzt wird. Das Wort *edomae* bezeichnet sowohl das Meer vor der Edo-Burg als auch die Fische und Schalentiere, die in diesem Meer gefangen wurden. Genauer gesagt: Damals erstreckte sich die Bucht von Tokio bis vor die Edo-Burg, den heutigen Kaiserpalast. Sie war seinerzeit reich an besonders hochwertigen Fischen und Schalentieren. Im frühen 17. Jahrhundert wurde nur ein bestimmter Fischgrund der Bucht von Tokio Edomae genannt. Folglich bezeichnete *edomae-zushi* nicht einfach ein *nigiri-zushi* mit *tane* von Fisch oder Schalentieren, sondern es sollte damit ausgedrückt werden, daß es sich um *tane* von ganz besonderer Qualität handelt. Seit der Edo-Periode (17. bis 19. Jahrhundert) hat sich die Bucht von Tokio stark verändert und kann leider keineswegs mehr als Fanggrund hochwertiger Fische gelten. Inzwischen sind die Sushi-Geschäfte und -Restaurants längst von einer Fangflotte abhängig, die in alle Meere der Erde ausläuft, um den Bedarf an hochwertiger Ware zu befriedigen.

Vor rund 200 Jahren wurde das Wort *edomae* sozusagen als Werbung benutzt, wenn die Sushi-Läden gekochte Aale anboten, die in den Edomae-Flüssen oder in Gewässern vor der Edo-Burg gefangen worden waren. Seit 100 Jahren etwa gibt es dort aber keine Aale mehr und das Wort *edomae* verlor seine Zugkraft. Erst nach dem 2. Weltkrieg wurde der Begriff von den Sushi-Geschäften wieder aufgenommen, allerdings nicht im ursprünglichen Sinn, sondern nur, um damit ganz allgemein *nigiri-zushi* zu bezeichnen. Für diejenigen Sushi-Liebhaber, die sich noch an die alte Bedeutung erinnern, ist der heutige Sinn natürlich leer, besonders wenn er für Sushi verwendet wird, die dem hohen Qualitätsanspruch nicht genügen.

## Sushi-Lokale früher und heute

Heute sind die meisten Sushi-Lokale mit Tischen und einer Theke ausgestattet, an denen die Kunden bedient werden. Gleichzeitig verkaufen diese Lokale Sushi auch zum Mitnehmen oder liefern sie dem Kunden direkt ins Haus. Früher war das anders; dieser Geschäftsstil ist erst seit dem 2. Weltkrieg vorherrschend. Ursprünglich konnte man die Sushi-Lokale in zwei Typen einteilen: Geschlossene Lokale oder besser Geschäfte (*uchimise*) und mobile oder feste Stände im Freien (*yatai*). Nur einige Geschäfte des *uchirazse*-Typs hatten kleine, mit Matten ausgelegte Räume, in denen Gäste Sushi essen konnten. Üblicherweise aber wurden die Sushi nur verkauft oder dem Kunden geliefert. Im Gegensatz dazu konnte der Kunde am *yatai* seine Sushi an Ort und Stelle ge-

nießen. Ursprünglich waren die *yatai* feststehende, aber leicht zerlegbare und damit auch transportable Stände, später wurden sie sogar mit Rädern ausgestattet. Beim Essen saß der Kunde nicht, sondern er stand. Als die *yatai* immer mehr in Mode kamen, gingen viele *uchi-mise*-Geschäfte dazu über, vor ihrem Eingang auch einen Imbiß-Stand zu errichten.

Wer schnell und ohne großen Aufwand Sushi essen wollte, bevorzugte natürlich das *yatai*. Dort waren Sushi preiswert und damit ein Eßvergnügen für die einfachen Leute.

Das hat sich leider geändert, seit die großen, teuren Lokale Sushi für sich entdeckt haben.

### Wie man Sushi stilvoll anrichtet

Auf den Seiten 18 und 19 werden einige Beispiele für das kunstvolle Anrichten von Sushi gezeigt. Sie demonstrieren auch, wie sich die Art des Anrichtens im Laufe der Zeit geändert hat. Auf den ersten Blick wirkt das Arrangieren leicht, ist aber eine hohe Kunst, die man ebenso stufenweise erlernt wie die Sushi-Zubereitung selber. Sushi sollten so arrangiert werden, als wolle man eine herrliche Landschaft in den Sushi-Behälter zeichnen. Noch heute lassen sich viele Sushi-Köche von bekannten Gemälden bestimmter Epochen inspirieren.

*Nigiri-zushi* werden heute nach unterschiedlichen Stilrichtungen angeordnet, stets soll dabei jedoch der Farbeffekt betont werden. Gewöhnlich werden Sushi in einem leichten Winkel zueinander angerichtet, um Farbe und Form voll zur Geltung kommen zu lassen.

Bis vor etwa 50 Jahren wurden Sushi nicht auf Flächen arrangiert, sondern sie wurden nach und nach in Schichten aufgestapelt, wobei man die einzelnen Lagen durch Bambusblätter trennen konnte. Eine sehr alte und sehr attraktive Form war der Pyramiden-Stil, der aber schon sehr, sehr lange aus der Mode gekommen ist.

Früher wurden nur auf einer Ebene angerichtete Sushi vom Käufer aber abgelehnt und verächtlich als „*daiyasushi*“ bezeichnet. *Daiya* waren Geschäfte, die vor allem die Kunden der Vergnügungsviertel mit fertigen Ge-

richten, auch Sushi, versorgten. Sie arrangierten die Sushi auf einer Ebene, um den Eindruck von Menge vorzutäuschen.

Der Kunde, dem Sushi in dieser Form ins Haus gebracht wurde, reagierte verächtlich bis zornig, weil er davon ausgehen mußte, daß ihm nicht genügend Respekt entgegengebracht wurde.

Gleichzeitig waren diese Sushi auch der Beweis für die geringe Leistungsfähigkeit des Lokales und seines Sushi-Kochs, dem offensichtlich die wahre Meisterschaft fehlte.

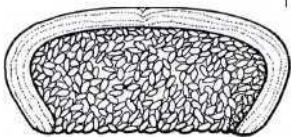
Daß dieser einst so verachtete Stil inzwischen zur meist verbreiteten Art geworden ist, liegt sicher zum großen Teil daran, daß er sehr zeitsparend ist.

Auch in Bezug auf die Größe des Sushi ist man heute anderer Meinung als früher. Noch vor 50 Jahren war die Standardgröße eines *nigiri-zushi* „*hitokuchi-han*“, was soviel wie anderthalb Bissen bedeutet. Der Sushi-Händler, der früher zu kleine *sushi* lieferte, mußte Spott und auch Zorn über sich ergehen lassen.

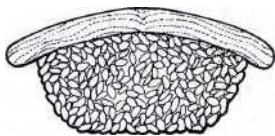
Zu erwähnen ist noch, daß *nigiri-zushi* durchaus unterschiedlich geformt werden können. Die vier nebenstehenden Zeichnungen verdeutlichen im Querschnitt die vier typischsten Formen. Die *tawara*-Form ähnelt dem Strohbeutel, in dem früher der ungeschälte Reis aufbewahrt wurde. Die *jigami*-Form sieht aus wie das auf einen Fächer geklebte Papier, während die *kushi*-Form dem japanischen Kamm ähnelt, mit dem die Frauen ihr langes Haar kämten. Das *funa-zoko-zushi* ist der Form eines Schiffes nachempfunden.

Vier Formen für nigiri-zushi

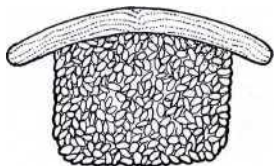
—7 cm—



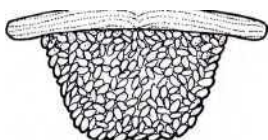
*Tawara*



*Jigami*



*Kushi*



*Funa-zoko*



# Nigiri-Zushi kunstvoll arrangiert

## Anordnung im „alten“ Stil

Auf dieser bemalten, flachen Schale wird eine Anrichteweise demonstriert, die heute nur noch selten zu finden ist. Dabei werden die Sushi zum Teil übereinander geschichtet, wobei es Dreier-, Vierer- und Sechsergruppen geben kann.



## Nagashi-Mori

(*nagashi* bedeutet Arrangement)

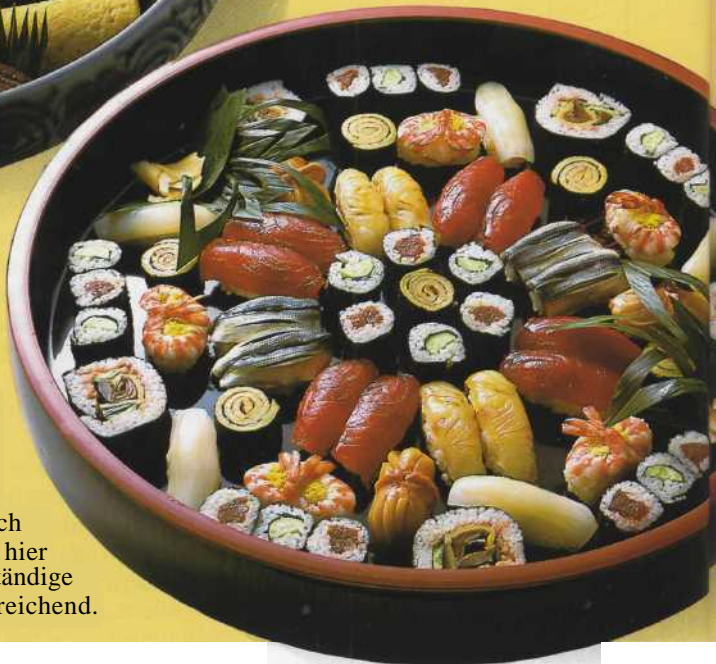
Dies ist die gebräuchlichste Art, um Sushi anzurichten, indem man sie teilweise im leichten Winkel zueinander anordnet. Die hier gezeigte Auswahl ist für vier bis sechs Personen gedacht.



## Hosha-Mori

(Strahlenförmige Anordnung)

Dieses Arrangement entspricht absolut der modernen Anrichteweise. Charakteristisch ist das kreisförmige Muster. Die hier zusammengestellte Menge ist als vollständige Mahlzeit für drei bis vier Personen ausreichend.





*Nigiri-zushi* für eine oder mehrere Personen werden so angerichtet, daß man sie sofort servieren kann. Oder sie werden im Geschäft, beziehungsweise im Restaurant in eine dekorative Schachtel gelegt, in der der

Kunde sie mit nach Hause nimmt, In beiden Fällen wird stets großer Wert auf geschickte Kombination von Formen und Farben gelegt.

### **Nigiri-Zushi für eine Person**

Ein sehr typisches Arrangement, das je nach Sushi-Lokal oder den eigenen häuslichen Möglichkeiten auf einem lackierten oder einem Naturholztablett oder in einer flachen Schale angerichtet wird.

### **Orizume-Zushi zum Mitnehmen**

Das Kästchen, in dem sich die Sushi befinden, wurde aus dünnem Zedernholz gefertigt. Solche Kästchen gibt es in unterschiedlichen Größen. Die Sushi werden durch Bambusblätter voneinander getrennt, damit sie auf dem Heimweg nicht durcheinander geraten und vor allem ihren typischen Eigengeschmack behalten.

### **Ein weiterer „alter“ Stil**

Wie auf der bunten Schale sind auch in diesem lackierten Kasten die Sushi auf eine früher übliche Weise angerichtet, indem man sie teilweise übereinander legte. Auch diese Art ist selten geworden.

# Verschiedene Zutaten für Nigiri-Zushi

## Sushi und die wichtigsten tane

Seit es *nigiri-zushi* gibt, hat sich der *tane* (Belag) sehr verändert. Vor allem die Entdeckung des *maguro* (Thunfisch) hat die Entwicklung der handgeformten Sushi sehr beschleunigt. Vermutlich waren es die einfachen Sushi-Stände, die etwa in der Mitte des vorigen Jahrhunderts erstmals Thunfisch als Sushi-dane verwendeten. Und zwar nur die rotfleischigen Teile, die sie zum Konservieren in Sojasauce aufbewahrten. Noch heute nennen darum manche Leute rotfleischigen Thunfisch *zuke* (eingetauchten Fisch). *Toro*, der ölige Teil des Fisches, der heute als einer der besten *tane* gilt, spielte damals so gut wie keine Rolle. Aber nicht nur *maguro* wurde vor dem Gebrauch in Sojasauce eingelegt; damals wurde sogar weißfleischiger Fisch zwar nicht in Sojasauce, aber doch in gesüßtem oder einfachem Essig gebeizt, nachdem man den Fisch zuvor gesalzen hatte. Auch Muscheln wurden nicht in ihrer rohen Form belassen. Man zog sie durch kochen-des Wasser und beizte sie ebenfalls in gesüßtem oder einfachem Essig, mit Ausnahme der *akagai* (rote Venusmuschel), die roh nur kurz in Essig getaucht und dann verzehrt wurde. Die meisten Muscheln werden heute wie damals auf die gleiche Weise zubereitet: Man serviert sie, nachdem sie einmal aufgekocht und dann kurz in kochende, leicht gesüßte Sojasauce getaucht wurden. Tintenfische und Kalmare wurden entweder in gesüßtem Essig gebeizt (*su-ika*) oder in gesüßter Sojasauce gekocht (*ni-ika*). Erst in den letzten 40 Jahren wurde es üblich, sie roh zu essen. Auch

Krake wurde kurz in Sojasauce mit Zucker gekocht. Für diese Zubereitungsmethoden mögen einmal geschmackliche Gründe entscheidend gewesen sein. Zum anderen aber sicher auch die Tatsache, daß man früher wegen mangelhafter Kühlmöglichkeiten nicht immer allerfrischeste Ware anbieten konnte. Ein guter Sushi-Koch wäre jedoch auch damals nie auf die Idee gekommen, seinen Gästen ein Sushi vorzusetzen, dessen *tane* auch nur der leiseste Fischgeruch anhaftete. Gerade weil er auch häufig mit unzureichender Wasserversorgung zu kämpfen hatte, waren erstklassige Grundprodukte und deren sorgfältigste Zubereitung besonders wichtig.

## Sushi und „seine“ Jahreszeiten

In den Nachkriegsjahren fanden zwei große Veränderungen bei der Sushi-Zubereitung statt: Man ging dazu über, rohen *Sushi-dane* zu verwenden, und man hielt sich nicht mehr streng an die vier Jahreszeiten. In Japan sind Küche und Kochkunst durch die konsequente Verwendung der jahreszeitlich bedingten Produkte charakterisiert. Die vier Jahreszeiten werden deutlich voneinander unterschieden, was natürlich auch für Sushi galt. Die Unterschiede wurden nicht nur durch die Produkte selbst, sondern auch durch deren Farben und Anrichteweise herausgestellt. Das jahreszeitliche Produktangebot wurde in erster Linie dadurch bestimmt, daß Fische, Muscheln und Schalentiere an den eigenen Küsten gefangen wurden. Heute sind Sushi-Läden und -Lokale größtenteils von Importware abhängig, die das

ganze Jahr über frisch zur Verfügung steht. Ein echter Sushi-Liebhaber wird aber dennoch seine Sushi am liebsten dann genießen, wenn sie sozusagen jahreszeitlich korrekt sind. Eine Einstellung, die für Japan wie für andere westliche Länder ebenso gelten sollte.

## Sushi und „seine“ Farben

Bei Sushi haben die Farbkombinationen des *tane* und in der Anrichteweise stets eine große Rolle gespielt. „Rot, weiß und blau“ sind von zentraler Bedeutung. Was aber bedeuten diese Farben? Erst seit Mitte der 20er Jahre benutzen Sushi-Köche und -Esser derartige Ausdrücke. „Rot“ gilt für rotfleischige Thunfischstücke, für den echten *Bonito*, einem Verwandten des Thunfisches, und etliche andere Fische mit rotem Fleisch. „Weiß“ bedeutet weißfleischiger Fisch, wie *hirame* (Flunder), *tai* (Meerbrasse), *suzuki* (weißer Seebarsch), *karei* (Heilbutt), *Hiramesa* (goldfarbene Makrelenart), *shima-aji* (Stachelmakrele), *kanpachi* (nordatlantische Flunderart) und einige andere Fischarten. „Blau“ steht für die sogenannten *hikari-mono*, was soviel wie leuchtender Fisch-tane bedeutet. Die Hauptvertreter sind *kohada* (Alse oder Maifisch), *sayori* (eine Seehechtart), *aji* (Pferdemakrele), *saba* (Makrele) und *kisu*, ein für Japan sehr wichtiger Fisch (siehe auch Seite 37), den es aber bei uns nicht gibt. Sowohl rote, wie weiße Fische werden roh verzehrt, während die leuchtenden Fische leicht gesalzen und in Essig eingelegt werden. Die Vertreter einer anderen *tane*-Gruppe (*nimono* genannt) werden vor der Verwendung in

Sojasauce und Zucker gekocht, zum Beispiel *anago* (Seeaal), *hamaguri* (Venusmuschel), *ika* (Tintenfisch) und *shako*, eine besondere Krebsart.

Außerdem gibt es noch die Meeresfrüchte-tane, auf die im 2. Kapitel näher eingegangen wird.

### Weitere Zutaten, Gemüse und Gewürze

Natürlich spielen Fisch und Meerestiere bei der Sushi-Bereitung die Hauptrolle. Aber Trockengemüse, Seetang, Gemüse und Gewürze sind notwendig, um die vielfältigen Geschmacksrichtungen zur Geltung zu bringen. Die wichtigsten Trockengemüse sind *kampyo* (gewürzte Streifen von Flaschenkürbis), *shiitake* (schwarze chinesische Pilze) und *nori* (gerösteter Seetang). Alle diese Zutaten sind bei uns im Fachhandel erhältlich.

Neuerdings gibt es auch frische *shiitake*, die aber weit weniger Aroma haben als getrocknete. *Nori* wird im allgemeinen so verwendet, wie er angeboten wird. Im Kanto-Distrikt um Tokio hingegen röstet man ihn vorher. Eine wichtige Zutat für *nori-maki* (gerollte Sushi) ist die japanische Gurke. Sie ist kleiner als die europäische und die Kerne können mitgegessen werden. Sie ist aber durch hiesige (entkernte) Gurken ersetzbar. *Kaiware-na* (Rettichsprossen) und *mitsuba* (japanische, großblättrige Petersilie) wurden erst in jüngster Zeit als Sushi-dane entdeckt, ebenso wie *asatsuki* (Schnittlauch) und die Zwiebelarten *negi* und *wakegi*, um Geschmack und Geruch des Sushi zu unterstreichen.

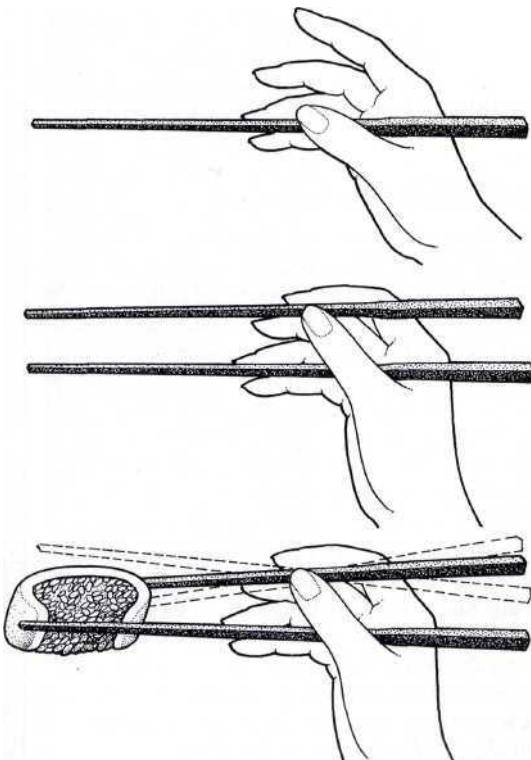
Fortsetzung Seite 24

### Die richtige Art, Nigiri-Zushi zu essen

Früher unterschied man *uchi-mise* (Sushi-Lokale oder -Geschäfte) und *yatai* (Sushi-Stände). In beiden arbeitete der Koch im Sitzen. Wer auf die Schnelle ein gutes Sushi essen wollte, ging zu einem *yatai* und aß sein Sushi dort an einer Art Theke stehend mit den Händen, einfach aus Gründen der Bequemlichkeit. Heute ist die Situation im allgemeinen umgekehrt. Der Koch arbeitet hinter der Theke im Stehen, während seine Gäste davor sitzen. In dieser Stellung ist es leichter, Sushi mit Stäbchen zu essen. Damen, die großen Wert auf gutes Benehmen legen, werden das Sushi sogar zuvor in ein kleines Schälchen geben und es von dort mit den Stäbchen aufnehmen. Wenn Ihnen als Europäer das Essen mit den Stäbchen schwer fällt, sollten Sie Ihre Sushi lieber mit den Fingern greifen, statt Messer und Gabel zu benutzen - sie sind denkbar ungeeignete Werkzeuge. Am einfachsten ist es, das Sushi so mit den Händen aufzunehmen, wie es Ihnen am natürlichsten erscheint und am angenehmsten ist. Besonders einfach ist es, wenn Sie das Sushi seitlich legen und es mit Daumen und Zeigefinger aufnehmen. Sie können es aber auch mit Daumen und Mittelfinger hochheben und dabei den Zeigefinger auf den Belag legen. Auf diese Weise läßt es sich leicht und auch elegant in die Sojasauce tauchen, ohne daß der Reis von der Sauce durchtränkt wird oder der Belag herunter rutscht. Außerdem gilt diese Art als besonders höflich dem Shushi-Meister gegenüber, weil ihm so gezeigt wird, daß er das Sushi perfekt geformt hat.

### Wie man Sushi mit Stäbchen ißt

Ein Stäbchen wird etwa zwischen zweitem und drittem Drittel fest in die Höhlung zwischen Daumen und Zeigefinger gesteckt, so daß es auf der Spitze des ausgestreckten Ringfingers ruht. Das zweite Stäbchen legt man zwischen Mittel- und Zeigefinger und drückt mit der Daumenspitze fest dagegen. Das untere Stäbchen liegt dabei ganz fest, während das zweite beweglich bleibt, um damit das Sushi aufnehmen und zum Mund führen zu können.





# Die bunte Welt der Sushi

## Aus Reis wird Sushi-Reis



Geben Sie den gekochten Reis in ein zuvor feucht ausgewaschenes Holzgefäß oder in eine Steingutschüssel. Nun wird die zuvor angerührte Würzmischung gleichmäßig über den Reis geträufelt. Eventuell kann man sie durch eine Filtertüte laufen lassen. Damit die Würzmischung sich gut verteilt, wird der Reis mit einem großen Holzlöffel umgedreht. Dabei den Löffel so führen, als wolle man den Reis zerschneiden, nicht kneten. Der Reis muß rasch abkühlen. In Japan wird dazu ein Fächer benutzt. Sofern Sie keinen haben, nehmen Sie den Föhn (Kaltluftstufe). Wenden Sie den Reis zwischendurch hin und wieder um, damit auch die unteren Schichten abkühlen.

## Grundtechniken der Sushi-Bereitung

Echter japanischer Reis (*kome*) ist rundkörnig. Er wird durch das Kochen verhältnismäßig weich und klebrig, hat aber im Kern noch ein wenig „Biß“. Hierzulande bekommt man ihn in Asien-geschäften, Bioläden oder auch in großen Kaufhäusern. Er kann aber durch italienischen Rundkorn- oder kalifornischen Langkornreis ersetzt werden. Absolut ungeeignet ist jedoch par-boiled Reis, weil er zu körnig bleibt und nicht geformt werden kann.

## Wie Sushi-Reis gekocht werden muß

Italienischen Rundkorn- oder kalifornischen Langkornreis kann man wie gewohnt waschen und kochen, jedoch mit etwa 10% weniger Wasser als sonst üblich. Japanischer Reis muß vor dem Kochen mehrmals mit jeweils frischem Wasser gewaschen und gut abgetropft werden. Man gibt ihn mit der gleichen Menge Wasser plus 10% in einen Topf und läßt ihn zugedeckt einmal sprudelnd aufkochen. Dann gart man ihn bei mittlerer Hitze, bis kein Wasser mehr sichtbar ist und läßt ihn anschließend noch 15 Minuten im offenen Topf ausdampfen. Entscheidend ist, daß der Reis dann mit Essig und Salz gewürzt wird.

## Würzmischung für Sushi-Reis

In den Sushi-Lokalen kann die Würzmischung natürlich individuell variieren. Früher jedoch waren nur Essig und Salz gebräuchlich. Ein sehr gutes Mischungsverhältnis ist: 1 Eßl. Essig und 1 Teel. Salz für 200 g gekochten Reis. Die Salzmenge kann aber um die Hälfte oder ein Drittel reduziert werden. Wenn man nur 1/3 Teel. Salz verwendet, sollte man noch 1 Eßl. Sojasauce hinzufügen. Beliebt ist auch, die Würzmischung durch Zucker (ca. 1 Teel.) zu ergänzen. Häufig wird zusätzlich noch mit 1/2 Eßl. *mirin* (süßer Reiswein) gewürzt. Verfechter traditioneller Stile lehnen dies aber meist ab.

Wie aus Sushi-Reis und *Sushi-dane* perfekt *nigiri-zushi* und *nori-maki-zushi* geformt werden, erläutern die Bildreihen auf Seite 23. Beim *nigiri-zushi* ist das Entscheidende, daß Belag (*tane*) und Reis so miteinander verbunden sind, daß der *Sushi-dane* nicht herunterfallen kann.

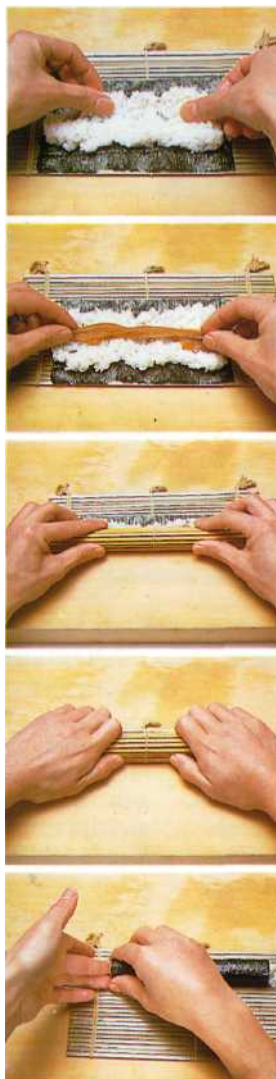


## Wie man Sushi formt



Fassen Sie zuerst ein Stück *Sushi-dane* mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand. Dann nehmen Sie mit der rechten Hand eine Reismenge auf, die zur Größe des *Sushi-dane* paßt, und pressen den Reis in eine zylindrische oder längliche Form. Behalten Sie den Reis in der Hand und streichen Sie mit der rechten Zeigefingerspitze etwas geriebenen *wasabi* (oder mit Wasser angerührtes *wasabi-Pulver*) in die Mitte des *tane*. Anschließend wird der Reis auf den Belag gegeben, dabei drückt der linke Daumen oben gegen den Sushi-Reis. Mit Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand wird der Reis kräftig gegen den Belag gedrückt, so daß beide fest zusammenkleben. Dieser Schritt ist der wichtigste. Nun drehen Sie die rechte Hand um und pressen den *tane* nochmals fest auf den Reis. Wenn Sie die beiden letzten Schritte ein- bis zweimal wiederholt haben, ist das Sushi fertig.

## Nori-Maki-Zushi



Für gerollte Sushi ist es von großer Bedeutung, daß sehr schnell und mit gleichmäßigem Druck gerollt wird. Legen Sie ein halbes nori-Blatt auf eine Bambus-Rollmatte und streichen Sie gleichmäßigen Sushi-Reis darauf. In die Mitte drücken Sie eine Rille für die Füllung (*gu*), die auf dem Foto aus drei Streifen von gewürztem Kürbis besteht. Zum Formen heben Sie den Sushi-Reis mit dem unteren Mattenrand etwas hoch und ziehen die Matte zum oberen Rand hin, bis das Sushi ganz rund ist. Dann wird die Matte ganz aufgerollt und das Sushi dabei kräftig mit beiden Händen gepreßt. Das fertige Sushi auswickeln, an den Enden gut andrücken und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

# Die bunte Welt der Sushi



## Kleine Gerätekunde

Einige der auf dem Tableau gezeigten Haushaltsgegenstände sind so typisch japanisch, daß sie sich kaum in einem westlichen Haushalt befinden werden. Der Fächer, die Bambusrollmatten und die Körbchen sind aber inzwischen auch bei uns erhältlich. Statt der Kochstäbchen kann man getrost Eßstäbchen aus Holz verwenden und statt *oroshigane* eine kräftige Muskatreibe aus Metall. Die Holzschüsseln lassen sich durch Steingutschüsseln ersetzen. Schwierig wird es mit *tamago-yaki-ki*. Vielleicht bekommen Sie diese viereckige Spezialpfanne mit Deckel in einem Japangeschäft, wenn nicht, müssen Sie Ihre gewohnte Omelettpfanne verwenden und das Omelett dann in der gewünschten Form zuschneiden.

## Getränke zu Sushi

Heute wird in Sushi-Lokalen eine umfangreiche Palette von Getränken angeboten: Japanischer *sake*, Bier, Wein, Whisky und japanischer Tee. Früher gab es ausschließlich *kona-cha* (pulverisierter Schwarztee), der in großen Tassen bereitet und auch serviert wurde. Nicht, weil dieser Tee so besonders gut zu Sushi paßte, vielmehr standen dahinter praktische Erwägungen. Der Gast aß sein Sushi rasch im Stehen und der Sushi-Koch hatte alle Hände zu tun. So blieb ihm keine Zeit, auch noch vorschriftsmäßig *sake* zu erwärmen. Um dem Gast aber etwas zu Trinken anbieten zu können, kam man auf den schnell zubereiteten Tee. Aus der Not wurde eine Tugend, und traditionsbewußte Sushi-Lokale reichen diesen Tee auch heute noch.

Fortsetzung von Seite 21

Besonders wichtige Würzzutaten sind *shoga* (Ingwer) und *wasabi* (japanischer Meerrettich). Zum Würzen wird Ingwer meist gerieben. Man isst ihn aber auch in winzige Scheiben geschnitten und in Essig mariniert, „um Mund und Rachen zu reinigen“ (Rezept auf Seite 93). In Japan wird *wasabi* als frische Wurzel und als Pulver angeboten. Wir können hier das Pulver kaufen, das mit etwas Wasser angerührt werden muß. Als Gewürze für Sushi sind *su* (Essig) und Sojasauce unverzichtbar, zusätzlich würzt man mit *sake*, *mirin* (süßer Reiswein zum Kochen - siehe Seite 87), Salz und Zucker. Reissessig ist inzwischen auch bei uns erhältlich. Wählen Sie aber **grundsätzlich** nur ein japanisches Produkt. Chinesischer Reissessig,

vor allem der dunkle, hat häufig einen für unseren Gaumen unangenehmen Beigeschmack. Die gleiche Empfehlung gilt auch für Sojasauce! Am besten paßt zu Sushi die normale dunkle Sojasauce, die auf natürliche Weise und ohne chemische Zusätze gebraut wird (siehe Seite 87). Mit der Sojasauce wird nicht nur der Sushi-Reis gewürzt, sondern auch das fertige Sushi wird unmittelbar vor dem Genuß hineingetaucht. Um die Sauce zum Tunken noch etwas weicher zu machen, kann man sie im Verhältnis 10:1 mit Wasser vermischen, einmal aufkochen und abkühlen lassen.

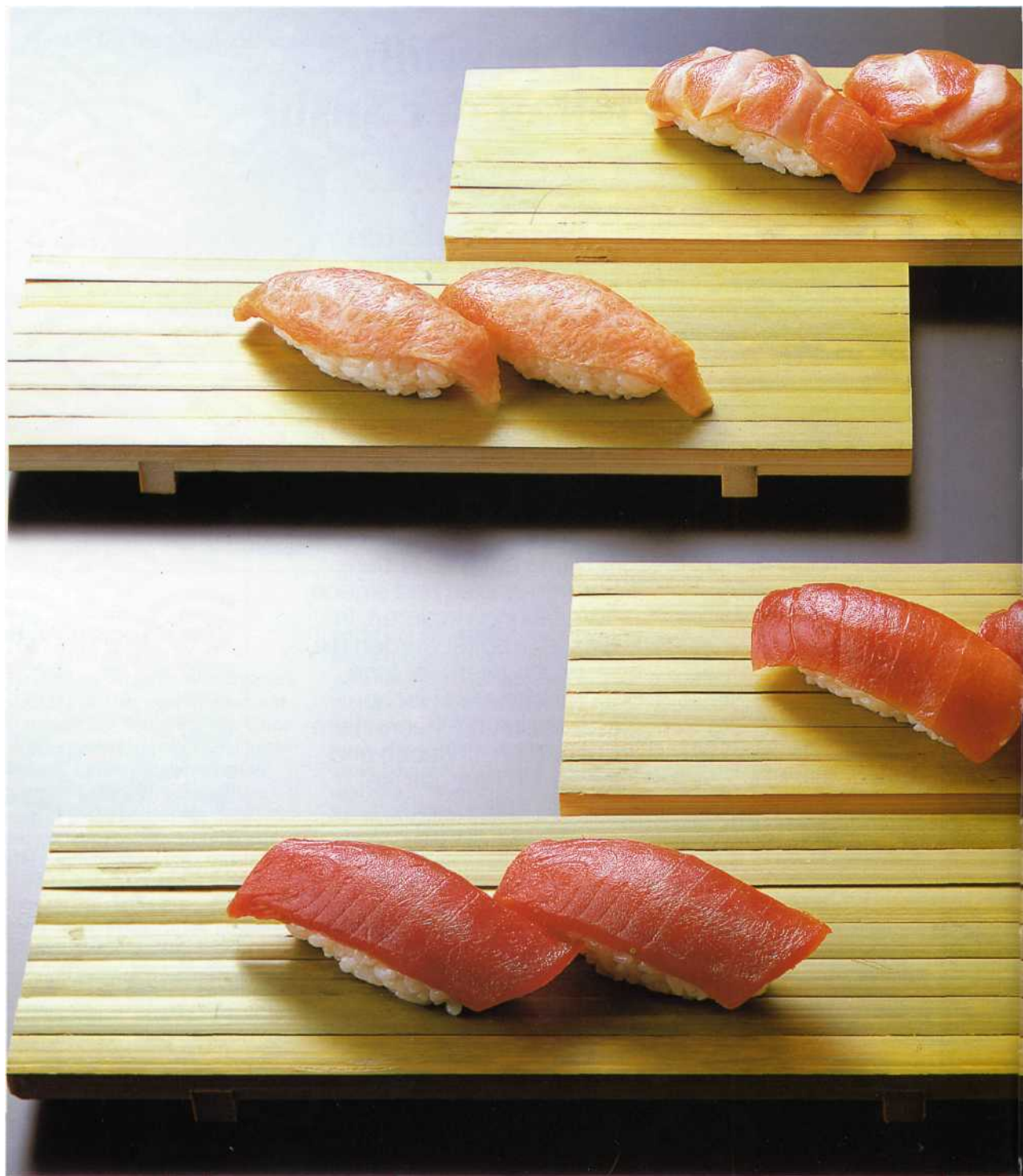
# Die große Vielfalt der Sushi

Was immer auch die Verfechter anderer Richtungen sagen mögen: Die besten Sushi sind *nigiri-zushi*. Um sich selber und seine Gäste in die „Welt der Sushi“ einführen zu können, ist als erstes eines wichtig: *Nigiri-zushi* von *tane* zu *tane* genau zu studieren. Wer diese Grundformen beherrscht, kann sich ohne Mühe auch an andere Formen wagen und eigene Variationen kreieren. In diesem Kapitel werden die wichtigsten, als *tane* geeigneten Fische, Muscheln und Meerestiere genau beschrieben und auch Alternativen aufgezeigt.



# Maguro

(Thunfisch)





## Was ist Akami-Dane?

Das Foto zeigt die vier verschiedenen Thunfischteile (von unten nach oben): *Akami* („rotes“, mageres Fleisch), *chu-toro* (Fleisch mit wenig Fett), *o-toro* (sehr fettes Fleisch), *shimo-furi* (das Fleisch ist so fettreich, daß sich daraus ein gitterartiges Muster ergibt). Hier wurde *shimo-furi* als *dandara* geschnitten, was man am besten mit „Wellenmuster“ erklärt. *Dandara* kann man einmal durch das Schneiden mit einem Wellenschliff-Messer erreichen oder wie hier, indem man den Fisch in sehr kleine Scheiben schneidet, die man dachziegelartig, also wie eine Welle, übereinander legt.

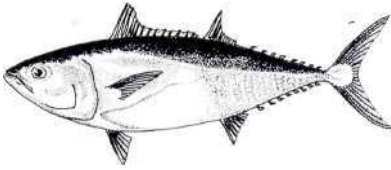
*Aka-mi* bedeutet rotfleischig. Also handelt es sich bei *akami-dane* grundsätzlich um einen Belag von einem rotfleischigen Fisch. Ganz allgemein kann man *tane*, je nach dem Grundprodukt oder der Art der Zubereitung, in fünf Kategorien einteilen. Neben *aka-mi* gibt es noch *shiro-mi* (weißes Fleisch), *hikari-mono* (leuchtenden *tane*), *nimono* (gekochten *tane*) und Garnelen, Tintenfische, Muscheln.

*Akami-dane* umfaßt auch *toro*, den fetthaltigen Teil des Thunfischs, *zuke* (eingetauchten Thunfisch, siehe auch Seite 20) und Bonito (Seite 45). Dabei nimmt *toro* beim heutigen *edo-raöe-zushi* ganz unbestreitbar eine Sonderstellung ein. Kenner lieben seinen mild-süßlichen Geschmack und seine Struktur, die ihn sanft im Mund zergehen läßt. Sie nennen ihn gerne den König aller *tane*. Sowohl bei magerem wie auch bei fettem Thunfisch wird vorsichtig etwas gekochte Sojasauce über den *tane* geträufelt, ehe man das Sushi serviert. Dazu ist die *dandara*-Schnittechnik besonders gut geeignet, weil sich die Sauce durch die Wellen besser auf dem *tane* hält.

Gekochte Sojasauce, in die man das Sushi eintaucht, ehe man es zum Munde führt, sollte im Verhältnis 1:10- Wasser zu Sojasauce - bereitet werden. Man läßt die Mischung einmal kurz aufkochen und dann langsam abkühlen. Natürlich kann man auch unverdünnte Sojasauce zum Dippen verwenden. Kenner bevorzugen aber die etwas verdünnte Sauce, weil sie den zarten Fischgeschmack eher unterstreicht als verdeckt.

Leider geht aber in Japan langsam die Zahl der Sushi-Lokale zurück, die sich noch die Mühe machen, ihre Sauce zu kochen.

# Maguro (Thunfisch)



Thunfisch ist der begehrteste Belag für *edomae-zushi* und er gilt als der typischste Vertreter des rotfleischigen *tane*. Anfangs galt Thunfisch als zweitrangig, wenn nicht gar minderwertig, bis man entdeckte, wie köstlich gerade der fettreiche Teil (*toro*) des Fisches schmeckt.

## Was bedeutet toro?

Unabhängig von den verschiedenen Thunfischarten gibt es Qualitätsunterschiede, je nachdem aus welchem Teil des Fisches das Fleisch geschnitten wird. Das magere, rote Fleisch ist weniger geschätzt. Als *tane* wird der *maguro* in erster Linie durch *toro* (*chu-toro* und *o-toro*) vertreten. Dieses Fleisch liegt um die Bauchhöhle und erinnert in seiner Struktur an marmoriertes Rindfleisch der besten Qualität. Das Fleisch des Thunfisches ist generell weder im Geschmack noch in der Struktur mit dem anderer Fische vergleichbar, eher ähnelt es zartem Kalbfleisch. *Toro* hingegen schmeckt, dank einer besonderen Zusammensetzung des Fettes, ähnlich wie allerbestes, stark marmoriertes Rindfleisch.

Auf der Querschnittszeichnung Seite 29 rechts oben tauchen die Begriffe *shitami* und *uwami* auf. Dabei handelt es sich um die beiden identischen Seiten des *maguro*. Während des Transports liegt der Fisch jedoch stets nur auf **einer** Seite, der *shitami*, deren Fleisch durch das hohe Gewicht des Fisches zusammengedrückt wird und an Qualität verliert.

## Arten und Merkmale

Es wird angenommen, daß *maguro* erstmals vor 140 bis 150 Jahren als Sushi-dane verwendet wurde. In den ersten 50 bis 60 Jahren allerdings legte man die Fischstücke vor dem Servieren in Sojasauce ein und verwendete in erster Linie *akami*, den rotfleischigen, fettarmen Teil des *maguro*, denn der Marktwert von *toro* war, wie gesagt, sehr gering. Heute werden für sushi mehr als zehn Thunfischarten als *maguro* angeboten, wenn man den Schwertfisch und andere, als Thunfischersatz dienende Fische mit einschließt. Die wichtigsten werden hier beschrieben:

**Kuro-Maguro** (Schwarzer Thunfisch). Seinen Namen verdankt er seiner schwarzen (*kuro*) Rückenhaut. Er wird auch *shibi-maguro* oder *hon-maguro* genannt und gilt als bester Sushi-dane, vor allem im Winter - im Sommer läßt der Geschmack nach. Der ausgewachsene Fisch wird 3 m lang und bis zu 400 kg schwer. Bevorzugt wird er im mittleren Wachstum (*nakaboushi*). Leider sind die Fangquoten durch Überfischung stark zurückgegangen und der Fisch wurde sehr teuer.

**Mebachi** (Großaugen Thunfisch). Merkmal dieses Fisches sind seine großen Augen. Er ist weniger ergiebig als der „echte“ Thunfisch, da das 1 bis 2 cm unter der Haut liegende Fleisch ungenießbar ist. Das übrige Fleisch, das eine hellrote Farbe hat, schmeckt im Frühjahr am besten, muß aber stets ganz frisch sein.

**Kihada** (Gelbhäutiger Thunfisch). Seinen Namen hat er durch die gelbliche Färbung der Seiten und der Flossen. Das Fleisch ist rötlich und fest; es schmeckt am besten im Sommer

und Herbst und wird dann häufig als Ersatz für „echten“ Thunfisch verwendet.

**Minami-Maguro** (Indischer Thunfisch). Sein Fleisch ist von allen Thunfischarten am fettreichsten. Seine Qualität ist stark von den jeweiligen Fanggründen abhängig.

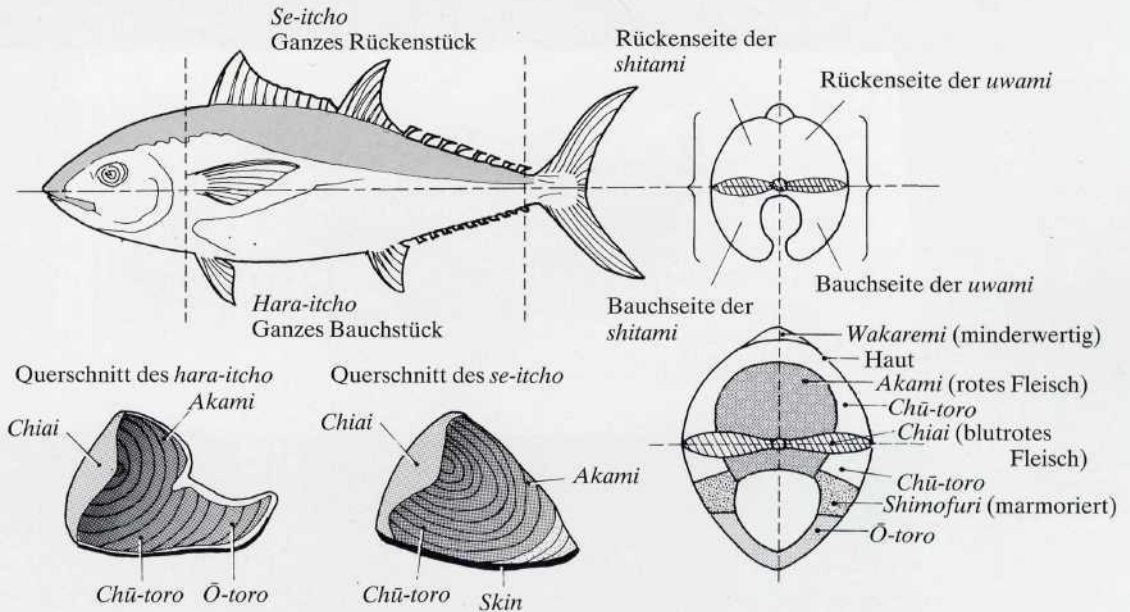
Besonders schmackhaft ist der **Atlantische Maguro**, der auf Höhe des 40. Breitengrades vor der amerikanischen Ostküste gefangen wird.

**Kajiki** (Schwertfisch). Wissenschaftlich gehört der *kajiki* nicht in die Familie der Thunfische; er wird aber im Sommer - außerhalb der Thunfischsaison - sehr gerne als Ersatz verwendet. Sein Fleisch hat eine attraktive, hellrote bis rötliche Farbe und ist weniger fettreich als Thunfisch.

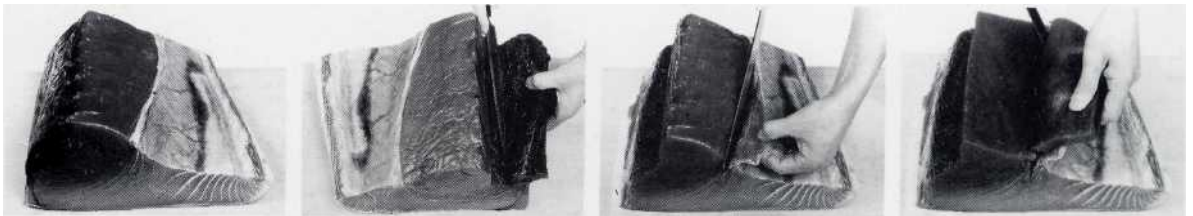
## Wie man Thunfisch vorbereitet

An dieser Stelle muß darauf hingewiesen werden, daß sich die Einkaufsgewohnheiten und -möglichkeiten in Japan, vor allem Fisch betreffend, ganz wesentlich von denen hierzulande unterscheiden. Die Zeichnung soll verdeutlichen, wie der Thunfisch in Japan geschnitten wird und wo seine besten Stücke liegen. Eventuell können Sie diese Darstellung dem Fischhändler Ihres Vertrauens zeigen, damit er den von Ihnen gewünschten Teil bei seinem Lieferanten bestellen kann. Kaufen Sie am besten ein küchenfertig vorbereitetes Stück der Bauchseite (*hara-itcho*), sh. Fotos, das Sie allerdings zu Hause sehr gründlich waschen müssen, um alle Blutreste zu entfernen. Um das Fischstück richtig zu zerteilen, richten Sie sich nach den Bildtexten, Seite 29.

## Bezeichnung der verschiedenen Thunfischstücke



Wie Thunfisch in Scheiben für *tane* geschnitten wird.

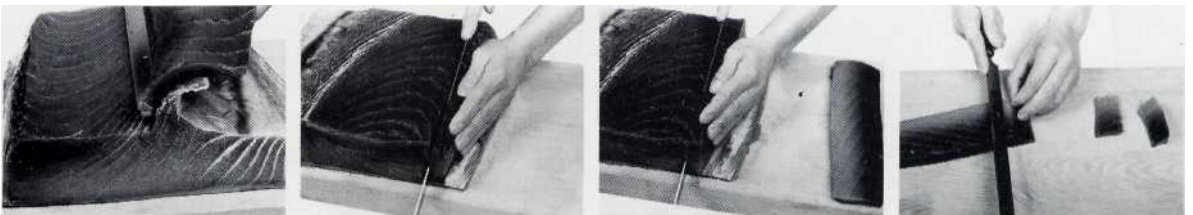


Kaufen Sie ein großes Stück Fisch aus der Bauchseite (*hara-itcho*). Gründlich waschen.

Fisch mit der Hautseite nach unten legen, dann werden Haut und Sehnen entfernt.

Den Fisch umdrehen und die dicke Haut mit einem scharfen Messer von Fleisch ablösen.

Den oberen, dunklen Teil in 2,5 cm Dicke bis zum hellen Fleisch einschneiden und auslösen.



Schneiden Sie an der Oberseite noch so viel Fleisch ab, bis das ganze Stück etwa 7 cm dick ist.

Von diesem Stück die Hautreste entfernen. Das Fleisch längs in 2,5 cm dicke Streifen schneiden.

So fortfahren, bis das gesamte Stück in gleichmäßige Streifen aufgeschnitten ist.

Aus den Streifen quer zur Faser leicht schräg die Stücke für den Sushi-dane schneiden.



# Tai

(Meerbrasse)

in zwei verschiedenen Schnitten

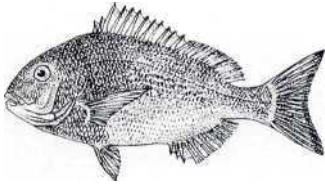


**Hiramasa**  
(Goldfarbene Makrelenart)

**Suzuki**  
(Weißer Seebarsch)



# Die große Vielfalt der Sushi



## Tai (Meerbrasse)

Gemeinsam mit den Plattfischen gehört die Meerbrasse zu den beliebtesten weißfleischigen Fischen, die als *tane* verwendet werden. Viele Japaner bezeichnen sie als den „Gipfel des feinen Geschmacks“. Bei festlichen Essen wird selten auf diesen wohl-schmeckenden Fisch verzichtet.

### Merkmale

In Japan werden etwa 100 Variationen dem *tai* zugeordnet. Wissenschaftlich korrekt sind aber nur etwa 10 Abarten in die Meerbrassen-Familie einzuschließen. Die geschmacklich delikateste ist *madai*; und an diesen Fisch denkt man in Japan, wenn man von der Meerbrasse als „Königin der Fische“ spricht. Der *madai* kann zwischen 30 und 120 cm lang werden, das Fleisch schmeckt jedoch nach einem alten japanischen Sprichwort am besten, wenn der Fisch nicht mehr als einen „*shaku*“ mißt. Ein *shaku* entspricht von den Augen bis zur Schwanzspitze einer Länge von etwa 30 cm: „*Tai* von einem *shaku* Länge sind im Geschmack allen anderen überlegen“.

Einen *madai* erkennt man äußerlich an einer rosafarbenen Haut, der schwarzrandigen Rückenflosse und dunkelblauen Flecken über den Augen.

Generell aber haben alle Meerbrassen einen hohen Stellenwert: „Selbst verfault bleibt ein *tai* ein *tai*“, sagt ein anderes Sprichwort, was andeuten will, daß diese Fischart ihren guten Geschmack viel länger behält als andere Arten. Der Grund ist einfach: Meerbrassen enthalten viel weniger Enzyme als andere Fische, so daß das Fleisch sich weitaus langsamer zersetzt.

### Der Zusammenhang zwischen Jahreszeit und Geschmack

Vielfach herrscht die Meinung, daß *tai* das ganze Jahr über schmeckt. Echte Feinschmecker finden aber, daß der Geschmack nach der Laichperiode, wenn der Fisch sozusagen geschwächt ist, abfällt. Darum wird der *tai* in dieser Zeit auch *mugi-waradai* (Strohbrasse) genannt. Die Laichzeit des *madai* liegt zwischen April und Juni, der geschmackliche Höhepunkt ist in der Wintersaison erreicht, wenn die Weibchen sich wieder Kraft angefüllt haben. Der gleiche zeitliche Ablauf gilt auch für einige andere Arten, die somit ebenfalls nur im Winter bis ins zeitige Frühjahr als geschmacklich optimal einzustufen sind. Es gibt jedoch Arten, wie den *chidai*, deren Laichzeit im Herbst und Spätherbst liegt, und die darum im Frühjahr und Sommer am besten schmecken.

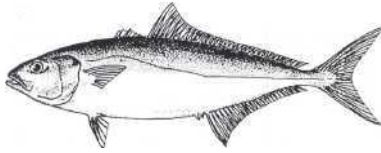
Derart feine Unterscheidungen sind für Europa nur bedingt anwendbar. Hier sollte man sich nach dem saisonalen Marktangebot richten. Wobei aber einige in Japan geltende Grundregeln

auch hierzulande Beachtung verdienen: Die Meerbrassen sollten so frisch wie möglich sein, was man beim ganzen Fisch an glänzender Haut, tiefschwarzen Augen und einer festen Rundung des hinteren Bereichs erkennen kann. Schwieriger wird es, wenn der Fisch, wie bei uns meist üblich, schon filetiert ist. Optisch sollte das Fleisch einen festen Eindruck machen, hilfreich ist aber vor allem eine dezente Riechprobe! Der Fisch darf nur nach Meer und keinesfalls „fischig“ riechen! Kaufen Sie vor allem grundsätzlich nur bei einem Händler, von dem Sie wissen, daß er seine Ware nur von erstklassigen Lieferanten bezieht.

### Wie man tai zubereitet

In Japan kennt man bestimmte Sushi-Formen, bei denen auch *tai*-Filets mit der (bei kleinen Fischen sehr schmackhaften) Haut als *tane* verwendet werden. Die Vor- und Zubereitung ist allerdings sehr kompliziert, so daß hier darauf nicht näher eingegangen wird. Wenn Sie den ganzen Fisch kaufen, was - wie ja schon gesagt wurde - sehr zu empfehlen ist, sollten Sie ihn dennoch vom Händler fachgerecht filetieren lassen. Als *Sushi-dane* werden die Filets dann in Faserrichtung dünn aufgeschnitten und durch Längsschnitte der Form des Sushi-Reis angepaßt.

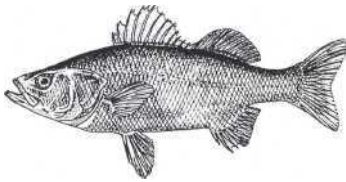




## Hiramasa

(Goldfarbene Makrelenart)

*Hiramasa* gehört in die große Gruppe der sogenannten Bastard-Makrelen. Obwohl sein in den Sommermonaten sehr delikates Fleisch schon seit 50 bis 60 Jahren als Sushi-dane verwendet wird, ist der Fisch bei den Gourmets unter den Sushi-Liebhabern nicht sehr bekannt.



## Suzuki

(Weißer Seebarsch oder Wolfsbarsch)

Der Seebarsch gehört zu den schmackhaftesten und damit leider auch den teuersten Fischen, die wir kennen, obwohl er für den europäischen Markt sowohl im Atlantik als auch im Mittelmeer gefangen wird. Für die Sushi-Bereitung ist sein Fleisch während der Sommermonate, also vor der Laichzeit, am besten geeignet.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Ausgewachsen kann der *Hiramasa* bis zu 1,5 m lang werden. Er ist schlank und hat an beiden Seiten einen bandförmigen, sehr deutlich sichtbaren, tiefgelben Streifen.

Am besten schmeckt der Fisch im Frühsommer vor seiner Laichzeit, dann hat er einen leichten, für den Gaumen angenehmen Geschmack.

Er paßt auch deshalb sehr gut in diese Jahreszeit, weil er nicht besonders fettreich ist. *Hiramasa*, der eine Länge von 1 m nicht überschreitet, wird als der delikateste eingestuft. In Japan sagt man, daß er danach im gleichen

Maße an Geschmack abnimmt, wie er an Länge zunimmt.

In Europa wird er allerdings so gut wie gar nicht angelandet. Sollten Sie aber doch das Glück haben, *Hiramasa* oder einen mit ihm verwandten Fisch zu bekommen, wird er so wie eine Makrele oder *kanpachi* (siehe Seite 36) filetiert und in dünne Scheiben geschnitten. Als Ersatz bieten sich Makrele, Lengfisch und Goldbarsch an.

Wichtig bei der Zubereitung ist, daß die Filets längs in der Mitte durchgeschnitten werden, damit man eventuelle Gräten leicht entfernen kann. Die so entstandenen Streifen halbiert man dann quer.

### Merkmale

Der stattliche Fisch schimmert an der Rückenseite bräunlich-golden, an der Bauchseite hingegen silbrig. Atlantische Arten können bis zu einem Meter lang werden, in Europa findet man aber selten Exemplare, die 60 cm überschreiten. Für den Japaner ist der *suzuki* ein *shusse-uo*, was soviel heißt wie aufsteigender Fisch und andeutet, daß er innerhalb bestimmter Wachstumsphasen andere Namen hat. Bei einer Größe von fünf bis sechs cm nennt man ihn *koppa*, mit 20 bis 30 cm *seigo* und mit 30 bis 60 cm *fukko*. Erst wenn er über 60 cm lang ist, wird er *suzuki* genannt.

### Saison und Geschmack

Zwischen Frühjahr und Herbst steigt der Fisch die Flüsse hoch, im Oktober kehrt er zum Lai-chen ins Meer zurück. Im Sommer ist er darum qualitativ natürlich am besten. Sein Fleisch ist fest, von einem frischen, vollen,

aromatischen Geschmack.

Wenn Sie den ganzen Fisch kaufen, lassen Sie ihn am besten direkt vom Händler filetieren. Für Ihr Sushi schneiden Sie die Filets dann quer in dünne Scheiben. Wenn der Fisch ganz frisch ist, können Sie ihn auch als *arai* bereiten. Dazu werden die Scheiben in eiskaltes Wasser gelegt und solange vorsichtig umgewendet, bis das Fleisch sich zusammenzieht und ein wenig runzlig aussieht. Da ihr Fettgehalt auf diese Weise reduziert wurde, sind die Scheiben nun ganz weiß und klar. *Arai* schmeckt besonders gut mit *sumiso*, einer selbstgemachten Würze aus Essig (*su*) und Bohnenpaste (*miso*): Dazu können Sie nach eigenem Geschmack hellen *miso* mit Reissessig oder verdünntem Apfelessig glattrühren und eventuell noch etwas *mirin* oder auch Zucker hinzufügen.

**Kanpachi**  
(Bastardmakrele)

**Hirame**  
(Flunder)

**Shima-Aji**  
(Stachelmakrele)

**Buri**  
(Gelbschwanzfisch)

**Kisu**  
(Sillago)



## Was ist Shiromi-Dane?



Das Foto zeigt fünf hervorragende Vertreter der *shiromi-dane*: *Kanpachi* (Bastardmakrele), oben links.

*Buri* (Gelbschwanzfisch), oben rechts.

*Shima-aji* (Stachelmakrele) in der Mitte.

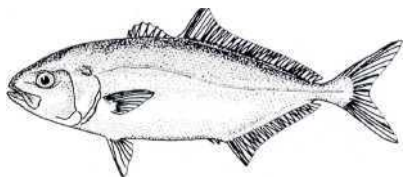
*Hirame* (Flunder), unten links.

*Kisu* (Sillago), unten rechts.

In Japan werden etwa 10 verschiedene Fischarten für *shiromi-dane*, den weißfleischigen Belag, verwendet. Darunter *tai* (Meerbrasse), *Hiramasu* (goldfarbene Makrelenart), *hirame* (Flunder), *suzuki* (weißer Seebarsch), *shima-aji* (Stachelmakrele) und *buri* (Gelbschwanzfisch). Die Favoriten sind für den Sushi-Koch und den Sushi-Genießer Meerbrasse (insbesondere die rote Meerbrasse) und Flunder, weil sie „dem Gaumen ein so angenehmes Gefühl“ geben, aber auch wegen ihres ganz hervorragenden Geschmacks. *Shiromi-dane* verdanken ihre große Beliebtheit vor allem ihrem leichten, erfrischenden, aber dennoch raffinierten Aroma. Außerdem enthält das Fleisch nur wenig Fett, ist also außerordentlich kalorienarm. Während bei *akami-dane* (rotfleischige *tane*) der Geschmack und bei *hikari-mono* (leuchtende *tane*) das harmonische Aroma von Essig und Fett im Vordergrund stehen, ist bei *shiromi-dane* die attraktive weiße Farbe von ganz außerordentlicher Bedeutung.



# Die große Vielfalt der Sushi



## Kanpachi

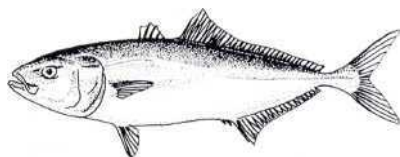
(Bastardmakrele)

Im Zuge der veränderten Gewohnheiten bei der Sushi-Bereitung wurde auch dieser Fisch als *Sushi-dane* entdeckt und sehr schnell beliebt. Seit einiger Zeit wird er sogar in Fischfarmen gezüchtet, um den ständig steigenden Bedarf decken zu können.

### Merkmale, Saison und Geschmack

In der Form ähnelt der *kanpachi* dem *buri*, ist allerdings etwas größer - ausgewachsen kann er bis zu 2 m lang werden. Seine Haut schimmert leicht violett und der gelbe Streifen, der an seinem Körper entlangläuft, ist breiter als beim *buri*. Während die Zuchttiere bis auf die Laichzeit das ganze Jahr über schmecken, liegt die Hochsaison für den in freien Gewässern gefangenen Fisch im Frühling und Sommer, wenn das Fleisch vor dem Laichen fetthaltiger, fester und damit aromatischer als während der übrigen Zeit geworden ist. Die Güte des Geschmacks ist auch von der Größe und dem Alter

des Fisches abhängig. Die beste Qualität liefern zwei bis drei Jahre alte Tiere, die nicht länger als 80 cm sind. Im Frühherbst, nach dem Ablaichen, kann das Fischfleisch einen unangenehmen Geruch ausströmen. Der Fisch wird wie üblich filetiert, jedes Filet dann aber längs halbiert, so daß man insgesamt vier Scheiben bekommt, die man leicht schräg zur Faser in sushi-gerechte Stücke schneidet. Bastardmakrelen kommen bei uns hin und wieder im Winter und im Frühjahr auf den Markt. Als Ersatz in Europa wären Meeräsche und Knurrhahn zu empfehlen.



## Buri

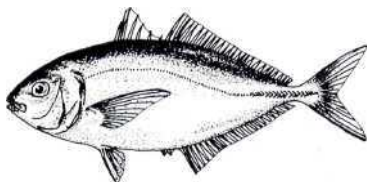
(Gelbschwanz- oder Bernsteinfisch)

Bis in die 20er Jahre war *buri* ein sehr beliebter Speisefisch, als *Sushi-dane* spielt er jedoch erst seit etwa 40 Jahren eine Rolle. Der Absatz stieg sprunghaft an, seit es gezüchteten *buri* gibt.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Auch der *buri* gehört zu den Fischen, die im Laufe ihrer Wachstumsperioden ihren Namen ändern. Am beliebtesten ist der 40 cm lange *hamachi*, der aus Zuchtbecken stammt und das ganze Jahr über erhältlich ist. Sein Kennzeichen ist ein gelber, glänzender Streifen, der sich seitlich von den Augen bis zu dem gelben Schwanz hinzieht. In Japan gibt es die Redensart: „kalte *buri*-Zeit“, was darauf hindeutet,

daß *buri* im Winter am besten schmeckt. Dann ist er so fett, daß er sogar als *toro*-Ersatz benutzt wird. Im Winter sind die Fangträge am höchsten. Vorbereitet wird *buri* wie *kanpachi*, also auch in vier Filetscheiben geschnitten, die dann in die passenden *tane*-Stücke zerteilt werden. *Buri* ist hierzulande, im Gegensatz zu den USA, unbekannt. Er kann aber durch hellfleischigen Thunfisch, Heilbutt oder Steinbutt ersetzt werden.



## Shima-Aji

(Stachelmakrele)

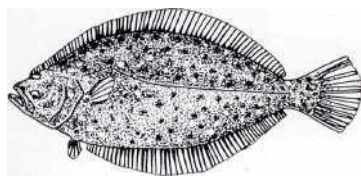
In der Familie der pazifischen Makrelen gilt *shima-aji* als eines

### Merkmale, Saison und Geschmack

Im Körperbau ähnelt *shima-aji* dem *madai* (Meerbrasse), in der Farbe dem *buri*. Und wie dieser ist er mit einem gelben Streifen ausgestattet, was ihm im Englischen den Namen „Yellow Jack“ einbrachte. Ein besonderes Merkmal ist ein „*zengo*“ auf dem

Streifen nahe beim Schwanz. Unter *zengo* versteht man eine für bestimmte Makrelenarten typische Schuppenmusterung. Ein ausgewachsenes Tier kann bis zu einem Meter lang werden. Kenner bevorzugen jedoch jüngere Fische, die nicht länger als 60 cm sind. Am besten schmecken *shima-aji* von 40 cm Länge,

der vornehmsten Mitglieder. Der Fisch liefert schön weißfleischige *Sushi-dane*, die vor allem im Sommer geschätzt sind, obwohl es im übrigen Jahr nur geringfügige geschmackliche Veränderungen gibt.



## Hirame (Flunder)

Zusammen mit *tai* (Meerbrasse) gehört *hirame* zu den typischen Vertretern des weißfleischigen *tane*. Er ist außerordentlich schmackhaft und gilt als ein Symbol des *edomae-Zushi*, weil er in früheren Zeiten für die Sushi-Lokale ausschließlich in der Bucht von Tokio gefangen wurde.

die unmittelbar vor dem Ablai-chen stehen, also im Juni. Auch *shima-aji* wird auf die bei *kanpachi* beschriebene Art filetiert und in vier Stücke geschnitten. Die Haut sollte man dabei aber möglichst nicht abziehen, sondern so dünn wie möglich abschneiden, um die schöne, glänzende Ober-

fläche des Fischfleisches zu erhalten. *Shima-aji* sind in Europa nicht erhältlich, sie können aber durch junge Makrelen, Knurrhahn oder Heringskönig ersetzt werden, wobei nur die Makrelen wie *shima-aji* gehäutet werden sollten.

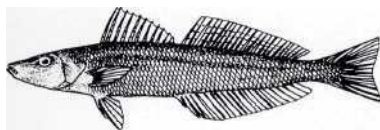
### Merkmale, Saison und Geschmack

*Hirame* gehört in die Plattfischfamilie und hat wie alle seine Verwandten die Augen auf der Körp-er-oberseite. Diese Seite ist mit körnigen Schuppen bedeckt und von graugrüner Farbe mit orangefarbenen Tupfen. Die Unter-seite ist hell-weißlich und mit runden Schuppen bedeckt.

*Hirame* lebt im Sand des Meeresbodens mit den Augen nach oben gerichtet.

Er kann zur Tarnung die Farbe seiner Haut der des Sandes anpassen. Ausgewachsen kann er eine Länge von 60 bis 80 cm erreichen. Da die Laichzeit von Februar bis Juni dauert, ist sein

Fleisch von September bis Februar am besten. Ein typischer Vertreter eines Winter-Sushi! Darum nennt man ihn auch „*hirame* der kalten Jahreszeit“, während man vom sommerlichen *hirame* sagt: „Nicht einmal eine Katze frisst *hirame* im Sommer“. In der kalten Jahreszeit aber gilt er als der geschmacklich beste unter allen Plattfischen. Kaufen Sie Flunder niemals schon filetiert, sondern immer im Ganzen, weil Sie nur dann die Frische prüfen können. Aber lassen Sie sich den Fisch vor Ihren Augen vom Händler filetieren, denn diese Arbeit ist sehr mühsam. Als *tane* schneiden Sie die Filets dann leicht schräg gegen die Faser.



## Kisu (Sillago)

Den Namen dieses Fisches kann man nicht übersetzen. Vermutlich gaben die Amerikaner ihm in Japan die Bezeichnung „Sillago“, die sie aber nicht in ihre Sprache übernahmen.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Die Schuppenhaut des sehr kleinen *kisu* hat einen wunderbar goldenen Glanz. Er liefert den „leuchtenden“ *Sushi-dane*, auf den man in heißen Sommermonaten nicht verzichten will. In Japan kennt man zwei *kisu*-Arten: *shirogisu* (weißer Sillago) und *aogisu* (blauer Sillago). Als *Sushi-dane* wird aber nur *shirogisu* verwendet. *Kisu* lebt in klaren Gewässern in Küstennähe oder Buchten. Da seine Laichzeit in August und September

liegt, schmeckt er im Juli am besten. Aber auch von Oktober bis Mai gibt es kaum nennenswerte geschmackliche Unterschiede. In Japan nennt man *kisu* auch die „Forelle des Meeres“, was auf seinen feinen Geschmack, seine kleine Körpergröße und das leichte, fettarme Fleisch hinweist. Er kann also hierzulande durch Bachforelle ersetzt werden, die aber ein Gewicht von 200 g nicht überschreiten sollte. Als *tane* werden die Filetstücke in der Mitte mit einem leichten Längsschnitt versehen.

# Kohada

(Alse oder Maifisch)

in drei verschiedenen Schnitten





**Kasugo**  
(Junge Meerbrasse)

**Sayori**  
(Seehechtart)



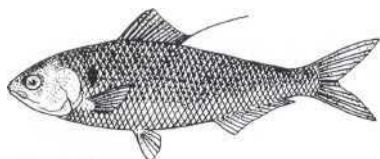
## Was ist Hikari-Mono?

Nachdem wir *akami-dane* und *shiromi-dane* kennengelernt haben, stellt sich mit *hikari-mono* die dritte wichtige *tane*-Gruppe vor. *Hikari-mono* bedeutet leuchtender Fisch. Alle Vertreter dieser Gruppe zeichnen sich durch eine leuchtende Rücken-

haut aus und sind verhältnismäßig klein. Außerdem werden sie grundsätzlich vor ihrer Verwendung als *tane* in Salz und Essig gebeizt. Auch wird im Gegensatz zu allen anderen *tane* bei ihnen die Haut nicht entfernt, deren Schimmer und Glanz diese Gruppe ihre Bezeichnung verdankt. *Hikari-mono* nimmt unter den handgeformten Sushi eine so

bedeutende Stellung ein, daß etwa die Hälfte aller *nigiri-zushi* auf diese Weise bereitet werden. Dazu ist viel Geschicklichkeit und Erfahrung notwendig, und man kann die Meisterschaft eines Sushi-Kochs und die Leistungsfähigkeit eines Sushi-Lokals durchaus nach seinen *hikari-mono* beurteilen.

# Die große Vielfalt der Sushi



## Kohada

(Alse oder Maifisch)

Heute gilt *kohada* als der König unter den *hikari-mono*, den leuchtenden Fischen. Doch diese Stellung nimmt er erst seit etwa 40 Jahren ein.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Auch der *kohada* gehört zu den *shusse-uo*, der Gruppe der „aufsteigenden“ Fische, die mit zunehmendem Alter ihren Namen ändern. Bei einer Länge von fünf bis sechs cm wird er *shinko* genannt, bei 12 bis 13 cm *kohada*. Ist er 16 bis 17 cm lang, heißt er *nakatsumi* und *konoshiro*, wenn er seine Gesamtlänge von 20 bis 25 cm oder etwas mehr erreicht hat; letztere ist auch die korrekte wissenschaftliche Bezeichnung. Da er aber im Stadium als

*kohada* am besten schmeckt, wird er unter Sushi-Liebhabern nur so genannt.

Der *kohada* ist ein Verwandter von Hering und Makrele, was man unschwer an seinem silbern glänzenden Schuppenkleid erkennen kann. Charakteristisch für ihn sind ein langes, fadenförmiges Muster, das von der Rückenflosse ausgeht, und seine flache, dünne Form.

Seine Laichzeit liegt im Frühling und Sommer. Wenn der Fisch im Herbst als *shinko* auf dem Markt kommt, ist er noch recht mager, und sein Geschmack ist sehr dezent. Etwa ab November hat er die *kohada*-Größe erreicht mit dem richtigen Fettgehalt, den der Feinschmecker schätzt. Dieses Stadium dauert etwa bis zum Februar des nächsten Jahres, weshalb der *kohada* als „*hikari-mono* des Winters“ sehr populär ist. Im April, als *konoshiro*, hat er viel von seinem feinen Aroma verloren und ist außerdem als *Sushi-dane* zu groß.

### Zubereitung

Die Zubereitung des *kohada* steht stellvertretend für alle anderen *hikari-mono*-Arten. Bei uns wird die Alse jedoch meist in einer Länge von 40 bis 50 cm angeboten. Versuchen Sie darum unbedingt, den Fisch in einem jüngeren Stadium zu bekommen. Am besten lassen Sie ihn schon vom Händler ausnehmen. Sie brauchen dann nur noch den Kopf abzuschneiden und den Fisch gründlich unter fließendem Wasser zu säubern und gut abzutrocknen. Entscheidend für den guten Geschmack ist die Art, wie der Fisch mit Salz und Essig gewürzt wird.

#### **Furishio** (Salzen)

Streuen Sie eine dünne, aber gleichmäßige Schicht Salz auf

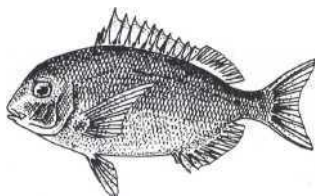
eine flache Servierplatte. Legen Sie die aufgeklappten Fische mit der Hautseite nach unten dicht nebeneinander darauf. Dann werden sie mit soviel Salz bestreut, daß sie ganz bedeckt sind. Haben Sie viele Fische, schichten Sie sie lagenweise, immer mit Salz dazwischen, übereinander. Die Zeit des Einsalzens variiert von einer bis eineinhalb Stunden im Sommer und drei bis vier Stunden an kalten Wintertagen. Als Faustregel gilt: Das Salz muß sich aufgelöst haben. Die Fische dann rasch, aber gründlich mit Wasser abspülen.

**Suatai** (mit Essig abspülen)  
Anschließend wird jeder Fisch einzeln mit Essig Übergossen und gründlich abgetropft. Dieser Vorgang ist wichtig, um jeglichen Fischgeruch zu beseitigen und den Fisch selber für den nächsten Schritt vorzubereiten.

**Tsukekomi** (in Essig beizen)  
Legen Sie die Fische mit der Hautseite nach unten blütenförmig in eine Schüssel und gießen Sie soviel Essig (am besten milden Reisessig) darüber, daß sie ganz bedeckt sind. Sobald das Fleisch hellweiß zu werden beginnt, nach etwa 15 bis 20 Minuten, hat der Fisch die richtige Würze. Legen Sie die Fische dann übereinander in einen Durchschlag aus Kunststoff und lassen Sie sie vier bis sechs Stunden abtropfen. Dann ist der Geschmack am besten.

### Die Formen des kohada

Es gibt verschiedene Formen, um *kohada* als *Sushi-dane* zu verwenden: Als *maruzuke* (ohne ihn zu zerteilen), als *katami* (in zwei Hälften geschnitten) und in drei Scheiben. Grundsätzlich sollte die harte Haut etwas eingeschnitten werden, weil dadurch der optische Reiz erhöht wird.



## Kasugo (Kodai)

(Junge Meerbrasse)

Nur in Tokio und Umgebung wird die junge Meerbrasse *kasugo* genannt, in anderen Gegenden ist sie als *kodai* bekannt. Leider hat ihre Verwendung mit der steigenden Beliebtheit des *kohada* etwas an Bedeutung verloren, obwohl sie zu den schmackhaftesten „leuchtenden“ *tane* zu zählen ist.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Insgesamt braucht die junge Meerbrasse etwa drei Jahre, um ihre volle Größe zu erreichen. Sie ist ein in Japan sehr beliebter Speisefisch. Als *Sushi-dane* wird sie jedoch in der mit *kasugo* bezeichneten Größe bevorzugt. Dann ist sie etwa ein Jahr alt, noch nicht laichfähig und etwa 10 cm lang. Wie die meisten Fische schmeckt auch die junge Meerbrasse vor dem ersten Abbläuen am besten; fein und aromatisch. Da es aber viele verschiedene Arten von Meerbrassen mit unterschiedlichen Laichzeiten gibt, ist *kasugo* -je nach den Fanggründen aus denen der Fisch kommt - das ganze Jahr über auf dem japanischen Markt erhältlich.

### Zubereitung

Junge Meerbrassen sollten Sie - sofern bei uns überhaupt erhältlich - im Ganzen kaufen. Schneiden Sie den Fisch am Rückgrat entlang bis zum Schwanzende auf und entfernen Rückgrat und Innereien. So können Sie zwei *tane* daraus bereiten, die beide durch die Schwanzflossenhälften garniert werden.

Die Stücke werden in Salz gebeizt wie bei *kohada* beschrieben. Zum Beizen in Essig legt man die Filets mit der Hautseite aneinander. So behält die Haut am besten ihren schönen, leuchtenden Glanz. Wenn Sie bei uns keine jungen Meerbrassen bekommen, können Sie junge, frische Sardinen oder auch tiefgekühlte Sardellen verwenden.



## Sayori

(Seehechtart)

*Sayori* ist der Repräsentant der leuchtenden *tane* im Frühling. Schwärmerische Liebhaber seines feinen Geschmacks vergleichen ihn gerne mit einem Mädchen von vornehmer Herkunft. Dabei haben sie sicherlich auch seine schlanke, elegante Körperform vor ihrem geistigen Auge. Denn der feinsinnige Japaner betrachtet ein Gericht nicht nur in seiner zubereiteten Endversion, er vollzieht auch den Lebensweg des Produktes nach.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Der *sayori* ist ein Raubfisch, was seine Kieferform erkennen läßt. Obgleich er ein Seefisch ist, wandert er, wie zum Beispiel auch der Lachs, zur Paarungszeit die Flüsse aufwärts. Dann, im März und April, schmeckt er am besten, obwohl sein Fleisch auch im Herbst nicht zu verachten ist. Das Fleisch ist hell und sehr fettarm, aber auch leichter verderblich als andere Sorten. Bei hiesiger Tiefkühlware kann davon ausgegangen werden, daß sie sofort nach dem Fang gefrostet wurde. Beim Kauf von frischem Fisch sollte man auf vorfiletierte Teile verzichten, weil in erster Linie der Unterkiefer Auskunft über die Frische gibt. Je heller, leuchtender die rote Farbe des Unterkiefers ist, umso frischer ist der Fisch. Lassen Sie den Fisch aber dann vom Händler ausneh-

men, so daß Sie ihn zu Hause nur noch gründlich waschen, abtrocknen und an der Mittelgräte entlang in zwei Hälften teilen müssen. Der ausgewachsene *sayori* ist etwa 40 cm lang, so daß Sie zwei verhältnismäßig lange Filets haben. Zum Einsalzen, das in der warmen Jahreszeit 20 Minuten, in der kalten 30 Minuten dauern sollte, legt man sie mit der Hautseite aneinander. Ebenso wird beim Einlegen in Essig verfahren. Die Beizezeit beträgt nur zwei bis drei Minuten. Sie können die Filets als *Sushi-dane* beliebig aufschneiden und zusätzlich mit einigen weißen Fischflocken würzen.



## Aji

(Pferdemakrele oder Stöcker)

## Saba

(Makrele)



## Iwashi

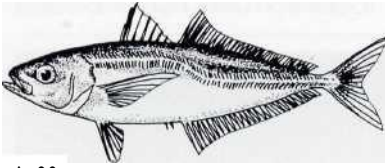
(Sardine, Pilchard)

## Katsuo

(Blaufisch oder echter Bonito)



# Die große Vielfalt der Sushi



## Aji

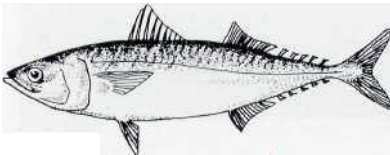
(Pferdemakrele oder Stöcker)

*Aji* ist einer der Hauptvertreter der leuchtenden Sommer-tane und erfreut sich in Japan wegen seines eher neutralen Geschmacks und seines relativ niedrigen Preises großer Beliebtheit bei allen Bevölkerungsschichten. Auch in Europa werden Makrelen reichlich angelandet und sind verhältnismäßig preisgünstig.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Die *aji*-Familie ist sehr groß. In Japan werden jedoch zwei Mitglieder besonders geschätzt: *ki-aji*, die einen hellgelben Rücken hat, und *kuro-aji*, deren Rücken dunkelblau ist. *Kuro-aji* wird häufiger gefangen, *ki-aji* ist hingegen etwas feiner im Geschmack. Bei uns kommt Stöcker, der auch Holzmakrele genannt wird, relativ selten in den Handel, obwohl er im gesamten östlichen Atlantik vorkommt. Wir können ihn aber durch Makrele (siehe unten) ersetzen. Ein wichtiges Erkennungszeichen sind die stachelartigen Knochen (*zengo*), die sich an den Seitenlinien befinden. Kaufen Sie stets den ganzen Fisch, lassen Sie ihn aber vom Händler filetieren, ohne ihn jedoch zu häuten. Be-

vorzugen Sie die kleinen Fische, die etwa 25 cm lang sind, während der ausgewachsene *aji* bis zu 40 cm lang werden kann. Das Fleisch des kleinen *aji*, der in den Sommermonaten seine Hauptsaison hat, ist wesentlich fettärmer als bei ausgewachsenen Tieren, es schmeckt leicht und frisch. *Aji* sollte etwa 30 Minuten gesalzen werden. Um ihn in Essig zu beizen, legen Sie die Filets mit den Hautseiten zusammen. Die Beizzeit beträgt 30 Minuten. Erst dann wird die Oberhaut abgezogen, die untere, silbrige Haut soll dabei erhalten bleiben. Sind die Filets klein, können Sie für ein Sushi ein Filet verwenden. Ansonsten wird es längs und quer halbiert. Als Würze können Sie etwas frisch geriebenen Ingwer und feine Schnittlauchröllchen verwenden.



## Saba

(Makrele)

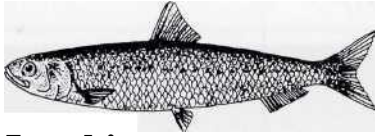
Kyoto war stets ein Zentrum des *saba-zushi*, das dort in der Art eines *nare-zushi* (siehe Seite 89) zubereitet wird. Darum gilt *saba* als typischer Fisch für Sushi aus dem Kansai-Distrikt. In Tokio war er bis vor 60 Jahren ebenfalls sehr beliebt, während er heute nur noch wenig gefragt ist.

### Merkmale, Saison und Geschmack

In Japan unterscheidet man zwei Arten: *Ma-saba* mit einem schönen blauen, welligen Muster entlang der Rückenpartie und einer silbrig-weißen Bauchseite und *Goma-saba*, deren Muster weniger gleichmäßig ist und etwas fleckig wirkt. Auch ist der Fisch insgesamt etwas dicker als *ma-saba*. Die in Europa angelandete „einfache“ Makrele ist nahezu mit *ma-saba* identisch, sowohl was das Äußere als auch die Fleischqualität betrifft. Sie ist von März bis November auf dem Markt und wird dann (selten) von der Bastard-Makrele (*kan-pachi*) abgelöst. Der Geschmack verbessert sich zum Herbst hin, weil der Fisch dann fetter wird. Das Fleisch ist aber sehr leicht verderblich. Man sollte also stets

den ganzen Fisch kaufen, dessen Frische man an klaren, durchsichtigen Augen und an der farblintensiven Haut erkennen kann. Auch darf er nicht im mindesten riechen. Lassen Sie den Fisch vom Händler filetieren. Nachdem Sie ihn gründlich gewaschen und gehäutet haben, schneiden Sie ihn von oben nach unten leicht schräg zur Faser, damit die Stücke die für das Sushi benötigte Breite bekommen. Auf diese Weise läuft die blauschimmernde Unterhaut wie ein dekoratives Band an einer tane-Seite entlang. Im Gegensatz zu anderen *hikari-mono* als Sushi-dane, die als ganze Filets gebeizt werden, wird die Makrele zuerst geschnitten und dann wie beschrieben zwei bis drei Stunden gesalzen und eine bis eineinhalb Stunden in Essig gebeizt.





## Iwashi

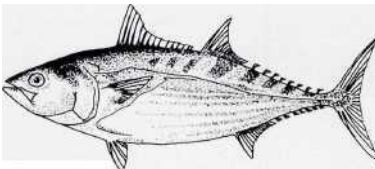
(Sardine)

Als Sushi-dane findet die Sardine erst seit jüngster Zeit Verwendung. Man sagt aber, daß sich früher die Sushi-Köche diesen pikanten Fisch privat sehr gut schmecken ließen.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Die in die Heringsfamilie gehörende Sardine gilt bei uns als typischer Fisch der südeuropäischen Länder und wird leider nur sehr selten frisch angeboten. Es gibt aber ausgezeichnete Tiefkühlware. Meist wird dabei der ganze Fisch in einer Größe von etwa 16 bis 20 cm eingefroren. Dann hat er einen Fettgehalt, der sein Fleisch besonders schmackhaft macht. Die große, fette Sardine, die bei uns als **Pilchard** auf den Markt kommt, soll eine eigene Rasse sein. Sie kann ebenfalls als *tane* verwendet werden. Sowohl frische wie auch tiefgekühlte Sardinen gibt es bei uns

von Sommer bis Frühherbst. *Iwashi* muß sorgfältig ausgenommen und gewaschen werden. Dann schneidet man die Fische in zwei Filets und entfernt dabei die Rückengräte. Die Filets werden gut drei Stunden gesalzen und drei bis vier Stunden in Essig gelegt. Nachdem der Essig gut abgetropft ist, sollten Sie die marinierten Filets, mit Haushaltsfolie überzogen, über Nacht in den Kühlschrank legen. Auf diese Weise wird der Essiggeschmack gemildert und das Fleisch delikater. In Japan geht man hier und dort dazu über, *iwashi* roh zu servieren. Von dieser Methode ist aber abzuraten.



## Katsuo

(Blaufisch oder echter Bonito)

Ähnlich wie der Thunfisch hat auch der Bonito erst vor etwa 20 Jahren Einzug in die Sushi-Lokale gehalten. Obwohl er sonst in Japan zu den beliebtesten Fischen zählt, hielt man ihn als Sushi-dane nicht für fein genug. Er wird den *akami-dane* zugerechnet. Aber nicht in dem Sinne, daß er als eine Art Thunfischersatz betrachtet wird, sondern als ganz eigenständiger, spezieller *tane*.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Bonito ist ein naher Verwandter des Thunfisch. Der Fisch, der ausgewachsen 60 bis 90 cm lang werden kann, spielt in Japan eine vielseitige Rolle. Als *katsuo-bushi* (getrockneter Bonito oder daraus geraspelte Flocken) ist er eine Grundzutat für *dashi* (Fischbrühe, siehe Seite 66). Wegen seines fettarmen, köstlichen Fleisches wird er gerne gekocht und gegrillt, aber auch als *tataki* (eine Art *sashimi* = roher Fischhappen) bereitet. Er hat eine leuchtend blaue Rückenpartie und braun-graue Streifen im Bauchbereich.

Der *katsuo* ist ein Wanderfisch mit ungewöhnlich langer Laichzeit. Darum ist es schwer, seine Saison genau zu bestimmen. Im Herbst jedoch ist er meist recht fett, darum bevorzugt man in Tokio die von April bis Mai angelandeten Fische, die noch recht mager, aber sehr proteinreich

sind. Leider hat der Fisch einen etwas sonderbaren Geruch. Um diesen zu überdecken, werden kräftige Gewürze wie Ingwer, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln verwendet.

Eine besondere Zubereitungsmethode für den in dicke Scheiben geschnittenen *tane* ist das Einlegen in Sojasauce. Nachdem der Fisch als *tane* vorbereitet wurde, legt man ihn für vier bis fünf Stunden in Sojasauce ein, die mit einer beliebigen Menge frisch gepreßtem Ingwersaft vermischt wurde. (Um Ingwersaft zu pressen, geben Sie ein geschältes Stück in eine Knoblauchpresse, die Sie aber ausschließlich für Ingwer verwenden sollten.) Den Fisch abtropfen lassen und mit etwas Wasser gelöstem Senfpulver würzen. Zum Schluß etwas gekochte Sojasauce darüberträufeln. Bonito ist bei uns selten erhältlich, läßt sich aber durch dunklen Thunfisch ersetzen.

# Ebi

(Shrimps oder Garnelen)  
- die *ebi* in der Mitte sind  
ungekocht und werden  
*odori* genannt.



# Tako

(Octopus oder Krake)

- *tako* befindet sich auf dem oberen Brett links unten, der *ika* auf dem gleichen Brett ist roh. Alle anderen *ika* sind gekocht.

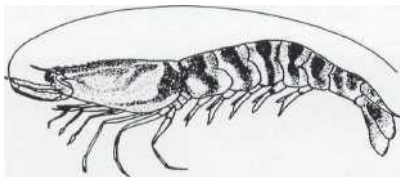
## Ika

(Tintenfisch oder Kalmar)





# Die große Vielfalt der Sushi



## Ebi

(Shrimps oder Garnelen)

*Ebi* gelten als typische *Sushi-dane* der Oberschicht. Was im Hinblick auf die Preise, die in Japan wie in Europa recht hoch sind, verständlich erscheint. *Ebi* werden im Normalfall vor der Verwendung gekocht. Ganz selten wird die Garnele aber noch lebend verwendet, das nennt man dann *odori*, was soviel wie tanzend bedeutet. Diese Methode ist aber hierzulande verboten und auch aus Mangel an lebender Ware undenkbar.

Angeblieh sollen sich in den Gewässern unserer Erde rund 2000 verschiedene Garnelenarten tummeln. Da man heute auch weit entfernte Fanggründe aufsuchen kann, ist die Anzahl der *ebi*, die als *Sushi-dane* in Frage kommen, stark gestiegen. Früher stand das Wort *ebi* in *Sushi-Lokalen* ausschließlich für *kuruma-ebi*, die sogenannte Radgarnele, die bei uns auch Japanische Garnele genannt wird.

Heute gehören daneben *ama-ebi* und *botan-ebi* zu den wichtigsten Sorten. Bei uns ist das Angebot sowohl von frischen als auch tiefgekühlten Riesengarnelen nicht sehr umfangreich. Als Ergänzung kann man aber auch Kaisergranat (Scampi) verwenden. Meist wird die Ware schon an Bord unmittelbar nach dem Fang gekocht. Ungekochte Riesengarnelen stehen in erster Linie als Tiefkühlprodukt zur Verfügung.

## Arten und Merkmale

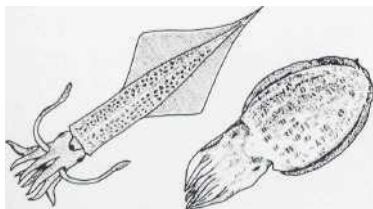
***Kuruma-ebi*** (Radgarnele).

Diese Garnele verändert je nach Größe ihren Namen. *Kuruma-ebi* oder auch *maki* wird sie mit einer Länge von etwa 15 cm genannt, wenn sie am besten schmeckt. ***Ama-ebi*** (Shrimp mit

süßlichem Geschmack) hat ihren Namen von diesem, für sie charakteristischen Geschmack. Sie wird etwa 10 cm lang und man serviert sie stets roh, auch als *odori*. ***Botan-ebi*** ist eine bei uns nicht bekannte Art, die auch ungekocht eine attraktive rote Farbe aufweist. Sie ist selbst in Japan auf zwei bestimmte Distrikte beschränkt.

## Zubereitung

Da Garnelen bei uns meistens schon gekocht angeboten werden, müssen sie vor der Verwendung eigentlich nur gewaschen und gewürzt werden. Sind sie jedoch roh, läßt man sie drei bis vier Minuten in nur eben siedendem Wasser ziehen. Dann werden sie kalt abgeschreckt. Man schält sie, entfernt den Darmfaden und schneidet sie von unten her auf, jedoch nicht durch. Würzen Sie Reissessig nach Ihrem Geschmack mit Zucker und *mirin* (süßer Reiswein zum Kochen) und marinieren Sie die Garnelen darin gut bedeckt etwa zwei Minuten. Dann legt man sie zum Abtropfen in ein Bambuskörbchen oder einen Plastik-Durchschlag. Danach sind sie als *Sushi-dane* servierfähig.



## Ika

(Tintenfisch oder Kalmar)

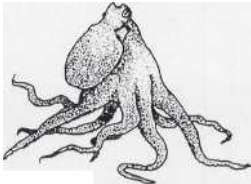
Früher wurde *ika* grundsätzlich als *nimono-dane* (siehe Seite 59) serviert. Das heißt, er wurde zuerst in Wasser, dann in *nitsume*,  
(Fortsetzung S. 49 1. Spalte)

## Merkmale und Saison

Tintenfisch (*Sepia*) und Kalmar werden in Europa vornehmlich in den Mittelmeerländern angeboten; sie sind inzwischen - meist tiefgekühlt, seltener frisch - auch auf den deutschen Märkten zu finden. Ganz grob kann man sie in diese zwei Hauptarten einteilen: In den ***Sepia*** oder **Gemeinen Tintenfisch**, der eine runde oder ovale, manchmal etwas abgeflachte Körperform und zwei

antennenförmige Fangarme hat, und in den **Gemeinen Kalmar**, dessen torpedoförmiger Körper in einer rhombenförmigen Schwanzflosse endet. Er ist ein zehnarmliger Kopffüßler mit übertrieben großen, runden Augen. Da er reichlich gefangen wird, lange haltbar ist und sich gut schockfrosten läßt, finden wir in erster Linie ihn in unserem Angebot. Auch in Japan ist es  
(Fortsetzung S. 49 2. Spalte)

einer speziellen Würzbrühe, gekocht und mit dieser Brühe dann auch überzogen. Heute geht man vielfach dazu über, ihn als *Sushi-dane* roh zu verwenden, eine Form, die dem Europäer vielleicht ein wenig fremd vorkommen mag, so daß *ika* als *nimono-dane* bevorzugt wird.



## Tako

(Octopus oder Krake)

*Tako* galt bis vor 40 oder 50 Jahren als ein *tane* von minderem Wert, wurde aber in anderen Zubereitungsarten stets sehr geschätzt. Heute ist seine Qualität auch als *Sushi-dane* allgemein anerkannt. In Europa ist er nur für die südlichen Länder von Bedeutung.

üblich, *ika* gefrostet auf den Markt zu bringen, so daß man hier wie dort von einer ganzjährigen Saison ausgehen kann.

### Zubereitung

Kalmar können Sie in den meisten Fällen schon geputzt kaufen. Waschen Sie ihn gründlich und schneiden Sie alle knorpelartigen Teile ab. Eventuell muß die Haut mit Hilfe eines Tuches abgezogen werden (ähnlich, wie Sie einen frischen Aal häuten). Dann schneiden Sie das Fleisch in nicht zu kleine Scheiben und kochen es in leicht gesalzenem Wasser, bis das Fleisch etwa so weich wie Ihr Ohr läppchen ist. Dabei müssen die Stücke alle drei bis vier Sekunden mit Stäbchen oder einem Holzlöffel gewendet werden. Dann bringen Sie die aus Sojasauce, etwas Wasser und Zucker vorbereitete Würzbrühe zum Kochen, legen

die gut abgetropften Fischstücke hinein und lassen sie nochmals kochen, bis das Fleisch ganz elastisch ist. Das dauert nur wenige Sekunden. Die Muskeln des *ika* verlaufen quer zur Längsrichtung des Körpers, daher muß das Fleisch der Länge nach in die gewünschten Stücke geschnitten werden. Ist der *ika* sehr klein, wird der Körper mit Sushi-Reis gefüllt und dann in Scheiben geschnitten. Größere Stücke werden wie üblich auf den geformten Sushi-Reis gedrückt. Vor dem Servieren beträufeln Sie das fertige Sushi noch mit einem Teil der Würzbrühe. Die Grundzubereitung für die Würzbrühe finden Sie unten bei *tako*.

### Merkmale und Geschmack

In den Küstenregionen der Mittelmeerländer ist Octopus auf jedem Fischmarkt zu finden. Bei uns ist das leider nicht der Fall, obwohl er als kleinere Art auch in den Fischgründen der Nordsee vorkommt. Sie werden ihn wohl nur dann bekommen, wenn Ihr Fischhändler seine Ware über einen der großen französischen Märkte bezieht, die täglich mit Frischware aus dem Süden beliefert werden. In Europa gilt der Gemeine Krake als der schmackhafteste in seiner großen Familie. Meist wird er gleich nach dem Fang über einem Stein oder ähnlichem weich geklopft, muß aber dennoch sehr lange gekocht werden, länger als Tintenfisch und Kalmar. Sonst bleibt das Fleisch fest und zäh.

### Zubereitung

Reiben Sie den frischen Octopus kräftig mit Salz ab, ehe Sie ihn gründlich waschen. Dann wird er etwa 10 Minuten in Wasser gekocht, abgesehen und abgekühlt. Schneiden Sie dann die Fangarme vom Körper ab und geben sie in einen Topf. Nun bereiten Sie aus Wasser, Sojasauce, *sake* und etwas Zucker nach Ihrem Geschmack soviel Brühe, daß sie die Fischstücke gerade bedeckt. Nun kochen Sie den *tako* etwa 1 Stunde und schneiden Sie die Arme dann in einem leichten Winkel in dünne Stücke. Sie können *tako* aber auch wie bei *ika* beschrieben zuerst nur in Salzwasser garen und dann in der Würzbrühe nachgaren und als *nimono-dane* servieren.

**Torigai**  
(Herzmuschel)

**Mirugai**  
(Sandklaffmuschel)

**Akagai**  
(Rote Venusmuschel)





Hokkigai  
(Lange Trogmuschel)

Awabi  
(Abalone)



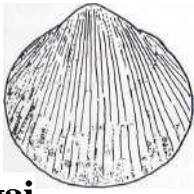
## Muscheln als Sushi-Dane

Schalentiere und Muscheln haben als *nimono-dane* für Sushi im Edo-Stil eine lange Tradition, weil sie früher in der Bucht von Tokio in großen Mengen gefangen wurden. Heute ist es mehr und mehr üblich

geworden, Schalentiere als rohen *tane* zu verwenden, mit Ausnahme der Venusmuscheln, die gekocht werden müssen. Schalentiere gelten vor allem darum als Delikatessen, weil ihr Fleisch, im Gegensatz zu den oft schweren und fettreichen aus Fisch bereiteten *tane*, leicht und frisch für den Gaumen ist. Auch bleibt bei ihnen kein Nachgeschmack zurück. Und weil sie sehr intensiv gekaut werden müssen, vermitteln sie einen Eßge-

nuß, den kein anderer Sushi-*dane* bieten kann. Gleichzeitig wird durch den langen Kauvorgang ein größeres Sättigungsgefühl hervorgerufen, so daß man sagen kann: Diese *tane* sind sehr gut für die Gesundheit und die schlanke Linie. Wozu auch der hohe Gehalt an Protein beträchtlich beiträgt.

# Die große Vielfalt der Sushi



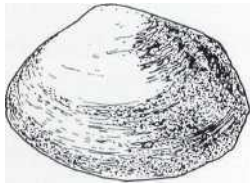
## **Torigai** (Herzmuschel)

Unter den vielen Arten von Schalentieren ist die Herzmuschel ein besonders beliebtes *Sushi-dane*. Sie hat ein angenehm weiches Fleisch und wird stets roh serviert.

### **Merkmale und Zubereitung**

*Torigai* ist mit 10 cm Schalendurchmesser eine recht große Vertreterin der Herzmuschelfamilie. Die Außenschale ist gelblich, die Innenschale purpurrot. Der eßbare, fußähnliche Teil ist dunkelviolett und schmeckt umso besser, je dicker er ist. Die Muscheln werden meist nach dem Kochen und Öffnen vermarktet. Sobald Sie die weichen Eingeweideteile entfernt haben,

legen Sie den Muskelteil bis zur Verwendung in schwach gesalzenes Wasser und genießen das Fleisch dann roh. Man kann es aber auch ganz kurz in kochendem Wasser pochieren und anschließend einige Minuten in gesüßtem Essig beizen. Als Alternative können Sie hierzulande die Stachelige Herzmuschel auf die gleiche Weise verwenden.



## **Mirugai** (Sandklaffmuschel)

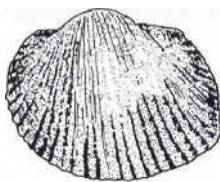
*Mirugai*, die ab Februar bis Juni auf den japanischen Markt kommt, gehört zu den *tane* der oberen Qualitätsstufen.

### **Merkmale und Zubereitung**

Die *mirugai* kann etwa bis auf einen Schalendurchmesser von 12 cm und eine Dicke von 9 cm anwachsen. Die Schale ist mit einer dicken, dunkelbraunen Haut überzogen. Wie viele Klaffmuscheln streckt sie ein langes, dickes Rohr (Sipho) ins Wasser, durch das ihre Atmung erfolgt. Der Sipho ist der eigentliche Leckerbissen der Muschel, obwohl man auch das Muskelfleisch im Inneren als *Sushi-dane* verwenden kann. Das Rohr wird von der Muschel getrennt, rasch in kochendem Wasser blanchiert und kalt abgeschreckt. Dann läßt sich die zähe Haut leicht ablösen. Nun schneidet man den Sipho

halb durch, um den Sand herauswaschen zu können. Anschließend schneidet man die Spitze des Siphos ab, gibt das übrige Fleisch erneut kurz in kochendes Wasser und schüttelt es darin leicht hin und her. Dann wird es wieder abgeschreckt und abgetropft. Nun hat es eine helle, am Ende hell-purpurrote Färbung. Das schwer verdauliche Fleisch muß in sehr dünne Scheiben geschnitten werden.

*Mirugai* ist in Europa kaum erhältlich, man kann sie aber durch die in Nord- und Ostsee vorkommende, weißschalige gestutzte Klaffmuschel ersetzen, der allerdings ein langer Sipho fehlt, so daß man das Muskelfleisch ißt.



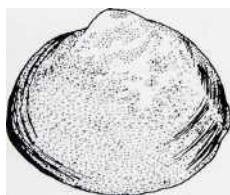
## **Akagai** (Rote Venusmuschel oder Archenmuschel)

Die Archenmuscheln sind die älteste noch lebende Muschelfamilie unserer Erde. Sie bevorzugen die warmen Gewässer der Tropen.

### **Merkmale und Zubereitung**

*Akagai*, die in Japan von großer kommerzieller Bedeutung ist, wird von Europäern auch Japanische Archenmuschel genannt, obwohl sie in unseren Breiten nicht vorkommt. Insgesamt gibt es rund 200 Arten, von denen die meisten in tropischen Gewässern leben. Typisch und ungewöhnlich sind ihre Formen, die bei einigen Arten rechteckig, bei anderen trapezförmig sind, von der Seite betrachtet jedoch stets eine

Herzform haben. *Akagai* hat eine schwache Trapezform. Sie ist wie alle Archenmuscheln von einer Chitinschicht überzogen, die zum Sommer hin abnimmt. Je dunkler diese Schicht, also in den Herbst- und Wintermonaten, um so besser ist das Muschelfleisch, das dann eine orange-rötliche Färbung hat. Wenn Sie Glück haben, bekommen Sie bei uns die auf Italiens Fischmärkten alltägliche „Arche-Noah“, die zu den kulina-



## Hokkigai

(Lange Trogmuschel oder Ottermuschel)

*Hokkigai* sind ein für den Tohoku-Distrikt und auf Hokkaido in Nordjapan typisches Sushi-dane. Aber auch in Tokio bemühen sich die Sushi-Lokale, diese Muschel servieren zu können.

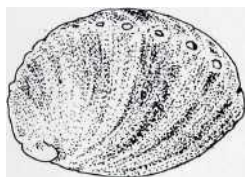
tisch interessantesten Muscheln ihrer Art gehört. Sie wird wie die *akagai* vorbereitet und auch roh verzehrt. Kaufen Sie nur geschlossene Muscheln, denn geöffnete sind nicht mehr frisch und können giftig sein. Wenn Sie die Muscheln geöffnet und die Mantellappen entfernt haben, wird das Muskelfleisch so tief eingeschnitten, daß es fast in

zwei Teile zerfällt. Dann wird es nochmals gründlich gewaschen und abgetropft. Als Sushi wird es nun zusätzlich mit einigen dekorativen Schnitten versehen. Man kann das Muskelfleisch auch hauchdünn aufschneiden und zusammen mit den gut gesäuberten Mantellappen servieren, was aber für unseren Geschmack ungewöhnlich ist.

### Merkmale und Zubereitung

Die offizielle japanische Bezeichnung ist *ubagai*. Die Lange Trogmuschel oder Ottermuschel ist nicht ganz mit ihr identisch, kommt der *Hokkigai* von allen europäischen Arten in Größe und Form jedoch am nächsten, wenn auch die Schalen etwas anders in der Färbung sind. Das Fleisch ist hell bis braun-violett. Eine Besonderheit ist, daß sie zwei getrennte Muskelfleischteile (Adduktoren) hat. Nur dieses Fleisch wird als *Sushi-dane*

verwendet. In Japan bekommt man meist das schon ausgelöste Fleisch zu kaufen. Bei uns kauft man die geschlossenen Muscheln und bricht das Fleisch selber heraus. Es wird zwar roh verzehrt, sollte jedoch ganz kurz in kochendes Wasser getaucht werden. Das dient einmal der Bekömmlichkeit, bei der japanischen Muschel aber auch dazu, den dunklen Muschelteil sozusagen zu entfärben und ihm eine dekorative, ins Violette gehende Farbe zu verleihen.



## Awabi

(Abalone = große Pazifikschnecke)

*Awabi* sind vor allem im Sommer sehr geschätzte Sushi-dane der obersten Preiskategorie. Früher wurde das Fleisch in Brühe gekocht, aufgeschnitten und mit *nitsume* beträufelt serviert. Heute reicht man das Fleisch vorzugsweise roh.

### Merkmale und Zubereitung

Trotz ihres muschelartigen Gehäuses sind die Abalonen Meeresschnecken, die ihrer Form wegen auch Meerohren (*haliotidae*) genannt werden. Sie kommen an etlichen Pazifikküsten, sogar bis Tasmanien, aber auch im Süden von Südafrika vor. Ihre Beliebtheit hat zu starker Überfischung geführt, so daß einige Staaten, insbesondere Kalifornien, strenge Ausfuhrverbote erlassen haben. In Japan werden verschiedene Abalone frisch und auch tiefgekühlt angeboten. Wir bekommen sie ausschließlich als Dosenware und nur aus Japan. Über die Verwendung von frischer Abalone braucht also an dieser Stelle nicht berichtet zu

werden. Dosen-Abalonen können, in sehr dünne Scheiben geschnitten, direkt verwendet werden, jedoch sollte man das Fleisch - wie auf Seite 51 gezeigt - mehrfach einschneiden, dann läßt es sich leichter essen. Wirkt es aber sehr zäh, kocht man es 20 bis 30 Minuten in leicht gesalzenem Wasser oder dämpft es fünf bis sieben Minuten im Schnellkochtopf. Abalonescheiben werden als *mushi-awabi* (eine *nimono-dane-Form*) zuerst in Wasser, dann in Würzbrühe gegart und mit eingekochter Brühe beträufelt serviert, ebenso wie die auf Seite 55 gezeigten Muschelarten.



## Aoyagi

(Glatte oder Braune  
Venusmuschel)

## Kobashira

(Feste Muskelteile oder „Nüsse“  
der aoyagi)

## Tairagai

(Tairagai-Muschel)



## Mushi-Awabi

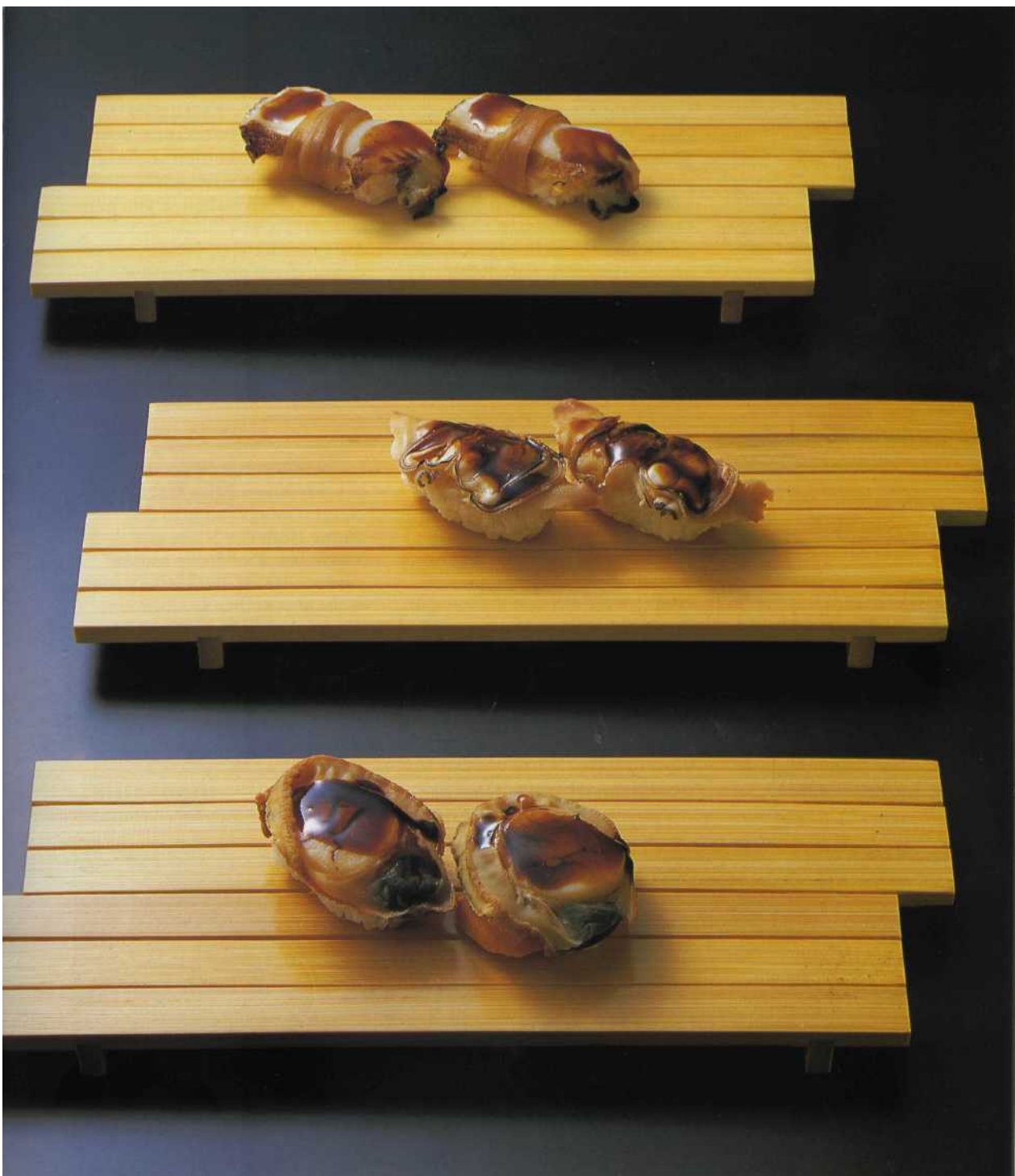
(Gedämpfte Abalone,  
Rezept Seite 53)

## Hamaguri

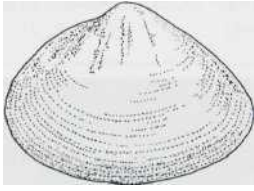
(Venusmuschel)

## Hotategai

(Kamm-oder Jakobsmuschel)



# Die große Vielfalt der Sushi



## Aoyagi

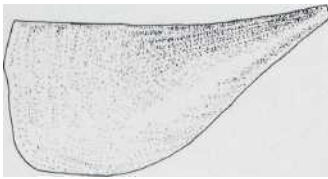
(Glatte oder Braune Venusmuschel)

In Japan hat das feste Muschelfleisch („Nüsse“), *kobashira* genannt, als *Sushi-dane* der feinsten Qualität einen ganz besonderen Stellenwert. Aber auch das Fleisch des übrigen Muschelkörpers wird gerne gegessen.

### Merkmale und Zubereitung

In Japan ist der korrekte Name dieser Muschel *bakagai*. Die Bezeichnung *aoyagi* leitet sich von ihrem Hauptfanggebiet ab. *Aoyagi* ist eine Muschel von 8 bis 12 cm Durchmesser. In Mitteleuropa wird sie an der Südostküste von England gefangen. Das Muschelfleisch ist etwas zäh und schmeckt nicht so gut wie die zwei kleinen Muskeln (Nüßchen), die weich und ganz besonders schmackhaft sind. Die Muscheln müssen ganz frisch sein, aber auch dann sollte man sie pochieren, da sie Darmkrankheiten

übertragen können. In Japan wird die Muschel zum Teil schon geöffnet angeboten, wir kaufen sie mit fest geschlossenen Schalen, die sich aber mit einem Austernmesser leicht öffnen lassen. Die Innereien werden entfernt und das gesamte Muschelfleisch gründlich gewaschen. Dann gibt man das Fleisch für einige Sekunden in kochendes Wasser, bis es sich an den Rändern ganz leicht zu kräuseln beginnt. Werden nur die Nüßchen verwendet, braucht man sie lediglich gründlich in Salzwasser zu waschen.



## Tairagai

(Tairagai-Muschel)

Diese Muschel ist in Europa unbekannt, darum gibt es auch keine direkte Übersetzung des Namens. Man kann sie aber durch große Kammuscheln ersetzen (siehe Jakobsmuscheln).

### Merkmale und Zubereitung

Die *tairagai* ist eine große, dreieckige, zweisehalige Muschel, die bis zu 30 cm lang und 10 cm hoch werden kann. Sie lebt in schlammigen, seichten Gewässern. Im Herbst und Winter soll ihr Geschmack am besten sein. Sie verfügt über eine große und kleine Nuß von ganz hervorragendem Geschmack. Das übrige Fleisch hat einen unangenehmen Geruch und wird nicht mitgegessen. Beide Nüsse werden aus dem übrigen Fleisch herausge-

schält und einige Sekunden lang in kochendem Salzwasser pochiert. Dann kann man die dünne Haut der Nüsse gut abschälen. Der große Muskel wird senkrecht, der kleine waagrecht in Scheiben geschnitten, die manchmal mit kleinen Einschnitten verziert werden. Handgeformte Sushi mit *tairagai* können auch dekorativ mit einem nori-Band umwickelt werden.

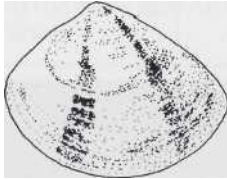
## Sazae

(Turbanschnecke)  
- ohne Foto -

Als *Sushi-dane* wird die Turbanschnecke noch nicht sehr lange verwendet, sie ist aber in Japan die beliebteste aller Meeresschnecken. Sie kann einen Durchmesser von 7 bis 10 cm erreichen und ist das ganze Jahr über auf dem Markt. Doch ihr Fleisch schmeckt im Frühling und Frühsommer am besten. Das Fleisch ist sehr zäh und sollte daher in *dashi* (siehe Seite 66) für einige Minuten ge-

kocht werden, wobei die Flüssigkeit jedoch nur eben simmern darf. Als *Sushi-dane* wird *sazae* mit geriebenem *wasabi* oder angerührtem *wasabi-Pulver* und mit *nitsume* gewürzt. Wir können die in Südeuropa vorkommende und manchmal auch bei uns angebotene Turbanschnecke verwenden, die allerdings etwas kleiner ist als ihre recht beachtliche japanische Verwandte.





## Hamaguri

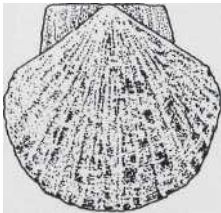
(Venusmuschel)

Die große Familie der Venusmuscheln umfaßt über 500 Arten, die an nahezu allen Küsten leben, so daß es auch für uns verhältnismäßig leicht ist, Venusmuscheln von der Größe zu bekommen, wie sie für *Sushi-dane* gebraucht werden. Gut eignet sich die Rauhe Venusmuschel.

### Merkmale und Zubereitung

Venusmuscheln schmecken von März bis Oktober am besten, in der Laichperiode von Mai bis August können sie ungenießbar sein. Sie bevorzugen seichte Gewässer mit schlammigem, sandigem Grund. Darum müssen sie sehr gründlich gewaschen werden. Sie werden auch nie roh verzehrt, sondern als *nimono-dane* bereitet. Kaufen Sie nur geschlossene Muscheln, bzw. sortieren Sie geöffnete sorgfältig aus. Legen Sie die Muscheln für einige Stunden in starkes Salzwasser, das hin und wieder erneuert wird. Die Muscheln öffnen sich und stoßen Sand und Schmutzteile ab. Dann gibt man sie in kochendes Wasser, sobald es wieder aufkocht, gießt man ein Glas kaltes Wasser zu. Dieser Vorgang muß noch einmal wiederholt werden. Die Muscheln

mit einem Schöpflöffel aus dem Sud heben, abkühlen lassen und das Fleisch aus den Schalen brechen, wobei die Eingeweide entfernt werden. Nun verfahren Sie weiter nach der *tsukekomi-Methode*: Kochen Sie eine Würzsauce aus 6 Teilen Sojasauce und 4 Teilen *mirin*, der noch etwas Zucker zugeführt wird, damit sie etwas klebriger wird. Die Muscheln mit dieser Sauce übergießen und drei bis vier Stunden darin ziehen lassen. Jede Muschel muß einzeln mit einem Tuch abgetupft werden, ehe man sie auf den Sushi-Reis drückt. Unmittelbar vor dem Servieren träufelt man noch etwas von der Würzsauce (*nitsume*) über die Muscheln.



## Hotategai

(Kamm- oder Jakobsmuschel)

Als *Sushi-dane* wird von der Jakobsmuschel meist nur der große Adduktormuskel, die Nuß, verwendet. In einigen Fanggebieten genießt man ihn roh, in Tokio wird er gewöhnlich als *nimono-dane* serviert.

### Merkmale und Zubereitung

Jakobs- und andere Kammuscheln werden auch bei uns zwischen November und März angeboten, wenn auch für einen stolzen Preis. Kammuscheln haben einen großen, elfenbeinfarbenen Muskelteil und ein leuchtend orangefarbenes Corail (Rogensack). Man kann beides genießen, wobei das Corail ein wenig süßer schmeckt als die Nuß. Als rohes *Sushi-dane* wird nur das zuvor gründlich gewaschene und in dünne Scheiben geschnittene Muskelfleisch verwendet. Man kann es aber auch als *nimono-dane* (siehe Seite 59) zubereiten. Das Fleisch darf aber sowohl im kochenden Wasser als auch in der Würzsauce nur kurz ziehen, damit es nicht hart wird. Die Würzsauce kann auch aus Sojasauce, etwas Wasser und Zucker

bestehen. Oder man verfeinert die Mischung durch etwas *sake* und *mirin*. Das Corail kann gesondert als *nimono-dane* zubereitet werden. Oder man kocht den gesamten Muschelinhalt, nachdem er gründlich gewaschen wurde, in Wasser und Würzsauce (siehe Foto Seite 55).

Bei uns werden Jakobsmuscheln vielfach schon ausgelöst angeboten. Ob sie frisch sind, kann man daran erkennen, daß das Corail glänzt und die Nuß zart elfenbeinweiß ist. Auch darf das Fleisch keinerlei Fischgeruch ausströmen oder an den Rändern hart aussehen.

# Anago

(Grauer Meeraal  
- oben und in der Mitte)

# Shako

(Gemeiner Heuschreckenkrebs  
- unten)



## Komochi-Wakame

(Seetang mit Heringsrogen  
- oben links)

## Tobiunonoko

(Rogen von Fliegendem Fisch  
- oben rechts)

## Ikura

(Rogen vom Lachs - Mitte links)

## Kazunoko

(Rogen vom Hering - Mitte rechts)

## Um

(Rogen vom Seeigel - unten)



## Was ist Nimono-Dane?

Unter *nimono-dane* verstehen Sushi-Köche und Sushi-Lokale einen Belag, der vor dem Servieren in Wasser und in einer Würzsauce pochiert oder gekocht wurde. Um ihm zusätzlich Geschmack zu geben, wird er mit *nitsume*, der Würzsauce, beträufelt (siehe Seite 61). Viele Sushi-Lokale bieten als *nimono-dane* nur noch *anago*, *shako* und *tako* (Octopus) an. Wie vielseitiger die Palette jedoch gestaltet werden kann, haben die vorhergehenden Seiten gezeigt. *Nimono-*

*dane* hat viele Vorteile: Man kann Stücke verwenden, die nicht mehr ganz frisch sind. Das Sushi wird leichter verdaulich und eventuell störende Gerüche werden überdeckt. Außerdem wirkt das mit der dunklen Sauce beträufelte Sushi sehr appetitlich und sieht dekorativ aus.

## Neue Sushi-Dane

Viele Sushi-Lokale bemühen sich in jüngster Zeit, ihre Speisekarte abwechslungsreicher zu gestalten und *sushi-dane* zu entwickeln, die früher gänzlich unbekannt waren. Dabei handelt es sich in erster Linie um Rogen verschiedener Fische. Neben den auf dem Foto vorgestellten Ar-

ten sind vor allem Rogen von Kabeljau, Stint, Seehecht, Krebsen, Shrimps und Tintenfisch sehr beliebt. In Europa ist das Angebot weitaus begrenzter, obwohl es in den vergangenen Jahren durch interessante Importe erweitert wurde. Als Alternative zu den japanischen Sorten bietet sich hierzulande der „falsche Kaviar“ vom Seehasen (besonders der rot eingefärbte „Kaviar“) sowie der Rogen von Lachsforelle, Forelle und Weißfisch an.



# Die große Vielfalt der Sushi



## Anago

(Grauer Meeraal)

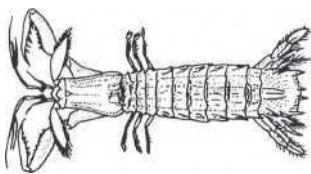
Obwohl der Meeraal dem Flußaal äußerlich sehr ähnelt, unterscheiden sich beide in der Fleischqualität. Der Meeraal ist etwas weniger schmackhaft. Darum wetteifern gute Sushi-Köche miteinander, um ihn durch raffinierte Zubereitung und dekorative Anrichteformen zu einem besonders delikaten *Sushi-dane* werden zu lassen.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Der Meeraal ist ein großer Räuber, der sogar die kleineren Männchen frißt. Der Körper ist hellgrau, der Rücken graubraun und die Bauchseite hellweiß. Exemplare, deren Rückenfarbe ins Gelbliche geht, gelten als besonders delikat. Der Meeraal braucht vier bis fünf Jahre, ehe er ausgewachsen ist. Da er aber erst im Alter von etwa zehn Jahren das erste und einzige Mal laicht, hat er das ganze Jahr über Saison. Allerdings wird er im Sommer häufiger gefangen als im Winter. Sein Fleisch ist fettarm und darum leicht im Geschmack. Um den Geschmack zu verfeinern, wird das Fleisch in einer schwach gesüßten Würzbrühe gekocht. Für ein wirklich gutes *anago-Sushi* müssen die Säure des Sushi-Reis und der süßliche Geschmack des *tane* eine harmonische Einheit bilden. Das hängt wesentlich auch von Güte und Aroma der Würzsauce ab.

### Zubereitung

Lassen Sie einen etwa 40 cm langen Meeraal schon vom Händler ausnehmen. Zu Hause waschen Sie ihn gründlich, lassen ihn abtropfen und teilen ihn in zwei gleichlange Stücke. Bereiten Sie aus einem Teil Sojasauce, zwei Teilen *mirin* und einem Teil Wasser, nebst etwas Zucker, reichlich Würzsauce zu. Die Sauce in einem Topf einmal aufkochen lassen, die Aalstücke mit der Hautseite nach unten einlegen und bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Die Aalstücke 15 Minuten in der Sauce ruhen lassen, dann herausnehmen und etwa 1 Stunde abkühlen lassen. Schneiden Sie den Fisch entweder in schmale Streifen, von denen Sie zwei auf dem Reis anrichten. Oder schneiden Sie ein breites Stück, das den Reis gut bedeckt. Nach dem Formen des Sushi wird etwas Würzsauce • (*nitsume*) darüber geträufelt. *Anago-Würzbrühe* ist häufig *nitsume*-Grundlage.



## Shako

(Gemeiner Heuschreckenkrebs)

*Shako* hat erst vor etwa 50 bis 60 Jahren als *tane* das Interesse der Sushi-Köche gefunden. In Europa kommt dieser Krebs nur in Italien hin und wieder auf den Markt. Er kann aber durch Kaisergranat („Scampi“) ersetzt werden.

### Merkmale, Saison und Geschmack

Seinen etwas merkwürdigen Namen verdankt der *shako*, der bis zu 15 cm lang werden kann, seiner Form und Farbe (siehe Sushi-Variationen, Seite 91). In gekochtem Zustand ist seine Farbe von hellem, rötlichem Purpur. Die Hauptfangzeit ist Mai bis Juni. Es wird behauptet, daß geschlechtsreife Exemplare am besten schmecken.

### Zubereitung

*Shako* wird, weil er leicht verderblich ist, unmittelbar nach der Anlandung im Hafen gekocht. Deshalb brauchen Sie ihn (ebenso wie Kaisergranat) nur zu schälen und können ihn gleich

servieren. Schneiden Sie das Schwanzende ab und drücken Sie das dicke, feste Fleisch leicht zwischen den Handflächen, damit es flacher wird. *Shako* kann zum Würzen mit etwas *nitsume* beträufelt werden oder man reicht *wasabi* oder etwas angerührtes *wasabi-Pulver* dazu. Bis vor zwei oder drei Jahrzehnten wurde *shako* in einigen Sushi-Lokalen serviert, nachdem er kurz in leicht gesüßter Würzbrühe pochiert worden war.

## Komochi-wakame

(Seetang mit Heringsrogen)

*Komochi-wakame* ist Seetang (*wakame*), auf dem der Hering abgelaicht hat, und der nun ganz mit einer Laichschicht überzogen ist. *Komochi-wakame* ist ein neuer Sushi-Jane, der beim Essen ein angenehmes Kitzeln am Gaumen verursacht. Meist wird der Seetang gesalzen angeboten. Um das Salz auszuschwemmen, legt man ihn für zwei Stunden in schwach gesalzenes Wasser. Nach dem Abtropfen wird er in Form geschnitten und so auf den Reis gelegt oder man bindet einen Streifen *nori* darum.

## Tobiuonoko

(Rogen von Fliegender Fisch)

Der leuchtende, attraktive *tobi-uonoko* gehört auch zu den neuen *Sushi-dane*-Arten. Er wird auch „goldener Kaviar“ genannt, denn es gibt ihn auch mit gelblicher Färbung. Weil er preiswerter als *ikura* ist, wird er gerne als Ersatz dafür verwendet. Hier kann man ihn durch rot eingefärbten „Kaviar“ von Seehasen ersetzen. Er wird im *gunkan-maki-Stil*, mit *nori* (Seetang) umwickelt, angerichtet.

## Ikura

(Rogen von Lachs)

Auch *ikura*, bei uns als Keta-Kaviar bekannt, ist ein neuer *Sushi-dane*, der sich aber großer Beliebtheit erfreut. In Japan werden hochwertige Qualitäten so verwendet, wie man den *ikura* kauft. Europäischen Lachsrogen sollte man aber kurz eiskalt abspülen, weil er oft recht schleimig ist. *Ikura* wird ebenfalls im *gunkan-maki-Stil* angerichtet. Weil Lachsrogen schnell austrocknet und dann unansehnlich wird, sollte man den Sushi-Reis erst unmittelbar vor dem Servieren damit belegen.

## Was ist Nitsume?

Dabei handelt es sich um eine Würzbrühe oder -sauce, in der ein *tane* gekocht wurde, und die anschließend durch den Zusatz von weiteren Gewürzen verfeinert wird. Früher hatte jedes *tane*, das als *nimono-dane* serviert wurde, seine eigene Würzsauce. Heute verwendet man in kommerziellen Betrieben meist *anago-Brühe* als Grundlage. Im häuslichen Bereich kann man aber besser nach der

traditionellen Methode verfahren: Die Würzbrühe des jeweiligen *tane* wird durch ein Mulltuch abgeseiht und mit *mirin*, Soja-sauce und Zucker nach Ihrem Geschmack vermischt. Diese Mischung wird bei niedriger Hitze im offenen Topf um gut ein Drittel eingekocht, bis sie an einem hineingetauchten Holzstäbchen kleben bleibt, also eine sirupartige Konsistenz hat.

## Kazunoko

(Rogen von Hering)

Heringsrogen ist ein *Sushi-dane*, das sehr an Beliebtheit gewonnen hat, seit er als gesalzene Frischware im Handel ist. Früher gab es ihn in getrockneter Form, was weniger geschätzt wurde. Da ein Hering sehr viel Rogen enthält, gilt *kazunoko* als Symbol für Fülle. *Kazunoko* von gelber,

gleichmäßig dicker Körnung wird dem von weißer, kleiner Körnung vorgezogen. Beide müssen aber gewässert werden.

## Uni

(Rogen von Seeigel)

Seeigelrogen ist in Japan ein sehr repräsentativer *tane* der neuen, populären *Sushi-dane-Formen*. Für den Europäer ist er aber von untergeordneter Bedeutung,

weil das Grundprodukt nicht erhältlich ist. Zwar werden Seeigel in den Mittelmeerländern angeboten, doch selten exportiert oder gar so fein zerteilt. Von der Konsistenz her, nicht jedoch von feinem Geschmack, könnten die Heringsrogenpasten, die Schweden liefert, ein Ersatz sein. Mit *uni* belegte Sushi werden im allgemeinen in *nori* gewickelt im *gunkan-maki-Stil* serviert.

## Nori-Maki

(Sushi-Röllchen)

## Tamago-Yaki

(Sushi mit Omelett, Text Seite 64)





# Variationen von Sushi-Röllchen mit geröstetem Seetang

## Nori-maki

(Sushi-Röllchen mit geröstetem Seetang)

Bei *nori-maki* im *edomae-Stil* unterscheidet man die Sushi-Röllchen mit geröstetem Seetang sowohl nach ihrem Inhalt (*gu*) als auch nach Größe und Form.

*Tekka-maki* ist ein Sushi-Röllchen mit Thunfisch, beim *kappa-maki* liegen Gurkenstreifen und beim *kampyo-maki* gewürzte Kürbissstreifen im Inneren.

*Hoso-maki* sind dünne Röllchen, *futo-maki* (oder *o-maki*) sind dicke Röllchen. Mit *no-no-ji-maki* bezeichnet man Sushi-Röllchen, deren Querschnitt das Muster eines japanischen Kana-Buchstabens zeigt.

In erster Linie werden Sushi-Röllchen im *edomae-Stil* durch *hoso-maki* repräsentiert. Aber im Laufe der Zeit wurden, hinsichtlich der Form und des *gu*, viele Variationen entwickelt, was die Speisekarten der Sushi-Lokale und das Angebot in Sushi-Geschäften zur Freude der Gäste sehr bereicherte. Für *edomae-Sushi-Röllchen* wird immer gerösteter Seetang verwendet, den man besonders schätzt, weil er so knusprig ist. Für Sushi-Röllchen im Kansai-Distrikt ist ungerösteter Seetang üblich.

*Nori-maki* verlieren rasch an Geschmack, wenn der Seetang weich wird. Darum sollte man die Röllchen stets schnell zubereiten und gleich servieren.

## Hoso-maki und futo-maki

Für ein *hoso-maki* braucht man nur ein halbes *nori-Blatt*, für *futo-maki* dagegen ein ganzes. Als *gu* bieten sich verschiedene

Zutaten an, wie gewürzte Kürbissstreifen, Thunfisch, Gurke, *oboro* (Weißfischflocken), Omelett und Pilze. Für *hoso-maki* kann man das *nori-Blatt* sowohl längs als auch quer halbieren. Das längs halbierte Blatt ergibt Sushi von kleinerem Durchmesser, das quer halbierte Blatt läßt sich, da es breiter ist, leichter formen, besonders von dem Anfänger in dieser Kunst.

Fast alle *hoso-maki* werden rund geformt, man kann sie aber auch viereckig formen. Jede einzelne Scheibe sieht nach dem Schneiden wie ein Quadrat aus, was auch sehr dekorativ sein kann.

## Wie man nori-maki schneidet

Vor dem Servieren wird die geformte Sushi-Rolle in Scheiben geschnitten. Die Stärke der Scheiben hängt vom *gu* ab, das verwendet wurde, und hat durchaus einen Einfluß auf den Geschmack. In vielen Sushi-Lokalen wird die Rolle stets in vier Scheiben geteilt, so daß man zwei Personen gleichzeitig mit je zwei Stücken bedienen kann. Ein *hoso-maki* mit Kürbissstreifen schmeckt aber am besten, wenn man es drittelt, eines mit Thunfisch entfaltet sich am besten, wenn es in sechs Scheiben geschnitten wurde.

## Kampyo-maki

Das *kampyo-maki* wird mit gewürzten Kürbissstreifen gefüllt. Weil es an ein Gewehrrohr erinnert, wird es auch *teppo-maki* (Gewehrröllchen) genannt. Nehmen Sie am besten nur ein halbes *nori-Blatt*. Die Zubereitung wird auf Seite 75 gezeigt und auf Seite 76 beschrieben. Wenn Sie das Sushi gerollt und geformt haben, schneiden Sie es in drei gleichmäßige Stücke.

## Tekka-maki

*Tekka-maki*, mit Thunfischstreifen, entwickelte sich erst gegen Ende der Edo-Epoche in der Mitte des vorigen Jahrhunderts. Heute ist es eines der wichtigsten *edomae-Sushi-Röllchen*. Man kann dabei sehr gut die Fischstücke verwenden, die beim Zerschneiden für *akami-dane* (siehe Seite 29) übrig geblieben sind. Die Fischstreifen sollten etwas kürzer als die Breite des *nori-Blattes* sein. *Tekka-maki* wird ebenso gerollt wie das *kampyo-maki*, dann aber in sechs Stücke geschnitten, die man im allgemeinen mit einer Schnittfläche nach oben anrichtet.

## Kappa-maki

*Kappa-maki* mit Gurkenstreifen ist eine relativ neue, geschmacklich sehr zarte Variante. Nehmen Sie eine kleine Gurke, die kaum länger als das *nori-Blatt* ist und legen Sie sie ganz kurz in kochendes Wasser. Dann wird sie in Eiswasser abgeschreckt, was ihr eine leuchtende Farbe gibt. Kappen Sie die Enden, so daß die Gurken- und *nori-Länge* gleich sind. Formen Sie dann die Sushirolle und schneiden Sie *kappa-maki* genau wie *tekka-maki* auf.

# Die Kunst, Omeletts zu formen

## Tamago-yaki

(Japanisches Omelett)

Früher bereitete jedes Sushi-Lokal *tamago-yaki* selber zu. An der Kunst, ein Omelett zu wärzen und zu formen, beurteilten viele Feinschmecker die Fähigkeit des Kochs und zogen daraus Rückschlüsse auf die allgemeine Qualität des Lokals. Heute wird *tamago-yaki* meist fertig gekauft, was nicht nur die Traditionalisten unter den Sushi-Liebhabern bedauern. Man kann aber hoffen, daß im Zuge des härter werdenden Konkurrenzkampfes gute Sushi-Lokale wieder zur eigenen Herstellung übergehen. Man kann vier Grundtypen unterscheiden: *Atsu-yaki* (ein dick gebackenes Omelett), *usu-yaki tamago* (dünn wie eine Waffel gebacken, jedoch mit Fischfarce vermischt), *dashi-maki* (Eier mit *dashi-Brühe* vermischt) und *usu-yaki tamago* ohne Fischfarce. Letzteres stellen wir hier näher vor, ebenso wie das *dashi-maki tamago*, welches vor allem in Sushi-Lokalen zubereitet wird.

## Usu-yaki tamago

Für dieses Omelett brauchen Sie *komi*, eine Farce, die Sie selber aus gekochtem und anschließend püriertem weißfleischigen Fisch und Shrimps bereiten können. Würzen Sie mit etwas Zucker und Sojasauce und fügen Sie soviel Wasser hinzu, bis die Masse geschmeidig ist. Erst dann rühren Sie die Eier ein. Diese Mischung braten Sie in wenig Fett in einer Dicke von etwa 5 mm. Benutzen Sie dazu am besten eine sehr flache Pfanne, zum Beispiel eine Omelettpfanne. Schneiden Sie das fertige Omelett in Stücke, die den Sushi-Reis bedecken. Die auf dem Foto Seite 62 gezeigten Sushi sind im sogenannten *kashiwa-zuke-Sül* zubereitet worden. Dazu bedecken Sie den Sushi-Reis mit *oboro* (Weißfisch-Flocken, siehe Seite 67) und umhüllen den Hapfen zu zwei Dritteln mit Omelett. Das Omelett können Sie mit drei Schnitten oder über Kreuz einschneiden, so daß der *oboro* sichtbar wird.

## Dashi-maki tamago

Diese Omelettart wird vor allem in Kansai-Distrikt zubereitet. Es gibt verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten, hier wird eine einfache Art der Grundzubereitung vorgestellt:

8 Eier werden mit 75 ml *dashi-Brühe*, 50 g Zucker, 1 Eßl. *mirin*, 2 Eßl. leichter Sojasauce und einer Prise Salz gründlich vermischt. Zum Backen wäre eine japanische Omelettpfanne am besten, Sie können aber auch eine bei uns übliche Pfanne verwenden. Geben Sie in die schwach eingefettete Pfanne nur soviel Eimischung, daß der Boden gut bedeckt ist. Sobald die

Eimasse eben gestockt ist, schlagen Sie diese in drei Lagen zu sich hin. Ölen Sie nun den freien Teil der Pfanne ein und schieben das schon gestockte Omelett dorthin. Dann geben Sie erneut eine Kelle Eimischung in die Pfanne und verteilen sie gleichmäßig, wobei sie auch unter den schon festen Teil laufen soll. Nun wird die gesamte Masse wieder dreimal gefaltet und, nach erneutem Einfetten der Pfanne, nach hinten geschoben. Dieser Vorgang muß solange wiederholt werden, bis die gesamte Grundmischung verbraucht ist. Nach dem Abkühlen wird das Omelett beliebig geschnitten und auf den Sushi-Reis gesetzt. Sie können den Reis und das Omelettstück mit einem dünnen Streifen *nori* zusammenbinden.

**Anmerkung:** Für einige der im dritten Kapitel gezeigten Rezepte (zum Beispiel auf Seite 71) können Sie dünne Omeletts wie bei uns üblich zubereiten. Dazu verquirlen Sie die Eier gründlich mit etwas Mineralwasser. Wenn Sie mögen, können Sie auch auf 4 Eier 1 Teel. Speisestärke unterrühren, um dem Omelett mehr Festigkeit zu geben. Dann backen Sie die Mischung in wenig Fett in einer Pfanne von etwa 15 cm Ø in einer Dicke von 2 mm, bis die Oberseite fest ist, aber noch ein wenig glänzt.

## **Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten**

Inzwischen gibt es  
auch bei uns  
- wenn auch noch wenige -  
Japan-Restaurants, die uns die  
unvergleichliche Küche ihres  
Landes ein Stück näher  
gebracht haben, und in  
denen der Gast Sushi  
genießen kann.  
Wer aber Sushi kennt und  
liebt oder sie kennenlernen  
möchte, wird sich mit  
einem gelegentlichen  
Restaurantbesuch nicht  
zufrieden geben wollen.  
Sushis wie ein Profi-Koch,  
der ja eine lange Lehrzeit  
hatte, zu bereiten,  
ist recht schwierig.  
In diesem Kapitel werden  
jedoch Sushi vorgestellt,  
die sehr schmackhaft  
sind und auch relativ  
einfach selber hergestellt  
werden können.



# Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten

Das Wichtigste für ein Sushi ist natürlich der Sushi-Reis. Auf der Seite 22 ist in Step-Fotos gezeigt, wie man ihn zubereitet, hier finden Sie das Grundrezept. Ebenso stellen wir Ihnen auf diesen Seiten die Zubereitung weiterer

## Sushi-Reis

- ergibt 800 g -

350 g Rundkornreis

1 8x8 cm großes Stück *konbu*  
(getrocknete Seetangart)

675 ml Wasser

### Zum Würzen:

50 ml Reissessig

1 1/4 Eßl. Zucker

1-1 1/4 Teel. Salz

1. Den Reis gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Den *konbu* mit einem feuchten Tuch leicht abwischen und zusammen mit dem Reis und dem Wasser in einen Topf geben. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Topf mit einem gut sitzenden Deckel schließen, den Inhalt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze dann auf kleinste Stufe oder Flamme stellen und den Reis 18 bis 20 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, ein gefaltetes Küchentuch unter den Deckel legen und den Reis noch 10 Minuten nachquellen lassen.

4. Die Würzzutaten in einem Topf mischen und erwärmen, bis Zucker und Salz sich ganz aufgelöst haben.
5. *Konbu* aus dem gekochten Reis entfernen und die Würzmischung unter den Reis heben. Den Reis dann in eine Schüssel geben und auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

## Dashi

(Bonito-Fischbrühe)

1 8x8 cm großes Stück *konbu*  
(getrocknete Seetangart)

1/2 l Wasser

3 g *katsuobushi* (getrocknete Bonito-Fischflocken)

1. Den *konbu* mit einem feuchten Tuch leicht abreiben und mit der Küchenschere in 4 Teile schneiden.
2. *Konbu* mit etwa 450 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den *konbu* entfernen und das restliche Wasser angießen, damit der Kochvorgang unterbrochen wird.
3. *Katsuobushi* in die Brühe rühren und diese erneut zum Kochen bringen.

4. Sobald die Fischflocken auf den Topfboden gesunken sind, die Brühe vom Herd nehmen und rasch durch ein mit einem Mulltuch ausgekleidetes Sieb abgießen.

**Anmerkung:** Man kann die Brühe auch mit flüssigem Extrakt von Bonito und Seetang (siehe Seite 87) und Wasser bereiten.

## Gewürzte Pilze

10 getrocknete *shiitake*-Pilze

3 Eßl. Zucker

2 Eßl. Sojasauce

1. Die Pilze waschen, in eine Schüssel geben und mit reichlich lauwarmem Wasser übergießen. 1 bis 2 Stunden quellen lassen, dann abgießen. Das Einweichwasser auffangen und durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb abgießen.
2. Die Stiele aus den Köpfen drehen. Nur die Köpfe in einen

Topf geben und soviel von dem Einweichwasser angießen, daß die Pilze gut bedeckt sind. Im offenen Topf aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

3. Sojasauce und Zucker hinzufügen und die Pilze solange weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist.



Grundzutaten vor, auf die Sie bei vielen Sushi-Arten nicht verzichten können. Betrachten Sie darum diese Seiten als eine kleine „Kochschule“, die es Ihnen erleichtern will, die „Kunst der Sushi“ zu lernen.

## Eingelegte Lotuswurzeln

100 g frische Lotuswurzeln  
 2 1/2 Eßl. Reisessig  
 1 1/2 Eßl. Zucker  
 1/3 Teel. Salz

1. Zwischen die Löcher der Lotuswurzeln V-förmige Keile schneiden. Die Wurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben rasch in mit etwas Essig vermishtes Wasser legen, damit sie ihre helle Farbe behalten.
2. Gut 1/2 l Wasser mit 1 Eßl.



Reisessig aufkochen, die Lotus-scheiben hineingeben und etwa 5 Minuten blanchieren.  
 3. Den restlichen Essig mit Zucker und Salz zum Kochen bringen. Die Lotuswurzeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in die Würzmischung geben und 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.

**Anmerkung:** Bei uns gibt es Lotuswurzeln meist nur als Dosenware, dann braucht man sie nur, in Scheiben geschnitten, in der Würzmischung zu kochen.

## Oboro

(Weißfisch-Flocken)  
 100 g filetierter Weißfisch  
 1/3 Teel. Salz  
 1 Prise rote Speisefarbe  
 (shokubeni)  
 3 Eßl. Zucker

1. Den Fisch 8 Minuten in leise siedendem Wasser ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in ein sauberes Küchentuch geben.
2. Den Fisch kräftig ausdrücken, aus dem Tuch nehmen und mit den Fingern zerbröseln.
3. Die Fischstücke zusammen mit Salz und Speisefarbe in einen Siebeinsatz geben und in den mit etwas Wasser gefüllten Topf stellen. Das Wasser zum Kochen

bringen und den Fisch unter Rühren mit vier bis fünf Eßstäbchen oder einer Gabel dämpfen, dabei nach und nach den Zucker hinzufügen.

4. Die Flocken sind fertig, wenn sie wie Watte aufgequollen sind.  
**Anmerkung:** Oboro lassen sich auf Vorrat zubereiten und portionsweise einfrieren. Nach dem Auftauen dämpft man sie kurz über Wasserdampf, bis sie wieder schön flockig sind.



## Kampyo

(Gewürzte Kürbistreifen)  
 - ergibt etwa 200 g -  
 25 g getrocknete Kürbistreifen (kampyo)  
 400 ml dashi  
 3 Eßl. Zucker

- 2 Eßl. mirin (süßer Reiswein zum Kochen)  
 3 Eßl. Sojasauce

1. Kürbistreifen kalt waschen, mit Salz abreiben und erneut waschen. In einen Topf geben, ganz mit Wasser bedecken, 10 Minuten ruhen lassen, dann 10 Minuten bei milder Hitze leise köcheln lassen.

2. Kampyo abtropfen lassen, wieder in den Topf geben und die übrigen Zutaten hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze dann reduzieren und die Kürbistreifen etwa 30 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Kampyo in der restlichen Flüssigkeit auf Zimmertemperatur abkühlen.

# Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten

**Anmerkung:** Wenn Sie keinen *kampyo* bekommen, können Sie als Ersatz feine Streifen von frischem, festfleischigem Kürbis

verwenden. Sie werden, nur eben mit Würzflüssigkeit bedeckt, solange gekocht, bis diese ganz verdampft ist.



## Gewürzte Karotten

100 g Karotten oder Möhren  
100 ml *dashi*  
2 Teel. Zucker  
1 Prise Salz

1. Die Karotten oder (dicke) Möhren schälen und in streichholzgroße Stücke (Julienne) oder in beliebige, dekorative Formen schneiden.

2. *Dashi*, Zucker und Salz zusammen mit den Karotten in einen Topf geben. Ohne Deckel

zum Kochen bringen und solange kochen lassen, bis die Karotten weich sind und die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Im Topf abkühlen lassen.

## Waffeldünne Omeletts

- für 12 Stück, in einer Pfanne von 15 cm Durchmesser gebraten -

10 Eier  
3 Eßl. Zucker  
1 Teel. Salz  
1 Eßl. Kartoffelstärke  
3 Eßl. *sake* (Reiswein)  
Sojaöl zum Braten

1. Die Eier mit dem Schneebeissen oder einer Gabel gründlich vermischen. Durch ein Spitzsieb in eine Schüssel laufen lassen. Oder man legt ein feuchtes Mulltuch über die Schüssel und gießt die Eimasse hinein. Durch sanftes Drehen des Tuches preßt man dann die Eier in die Schüssel.

2. Zucker, Salz, Kartoffelstärke und Reiswein vermischen und unter die Eimasse rühren.

3. Eine kleine Pfanne von 15 cm Durchmesser hauchdünne mit Öl einpinseln und erhitzen. Immer nur soviel Eimasse hineingeben, daß der Boden eben bedeckt ist. Das Omelett bei schwacher Hitze stocken lassen, dann mit zwei Stäbchen oder einem Pfann-

wender umdrehen und auch auf der zweiten Seite kurz braten.  
4. Die fertigen Omeletts auf eine Bambusmatte oder eine Lage Haushaltspapier legen. Sobald die Omeletts abgekühlt sind, können sie bis zur Verwendung übereinander gelegt werden.

**Anmerkung:** Die Omeletts können Sie schon einen bis zwei Tage im Voraus zubereiten. Die fertigen, abgekühlten Omeletts werden mit jeweils einem Stück Haushaltsfolie dazwischen übereinander auf einen Teller gelegt und mit Folie überzogen. Dann stellt man sie bis zur Verwendung in den Kühlschrank. Wichtig ist nur, daß die Eier ganz frisch sind.





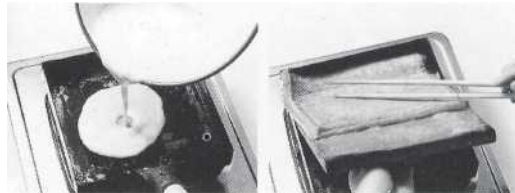
## Dickes Omelett

- für ein Omelett, in einer normal großen Pfanne gebraten -

40 g weißes Fischfleisch, wie Kabeljau, Flunder, Dorsch  
2 Eßl. *dashi*  
2 Eßl. Zucker  
1 Eßl. *mirin* (süßer Reiswein zum Kochen)  
1 Eßl. Kartoffelstärke  
1/3 Teel. Salz  
4 Eier  
Sojaöl zum Braten

1. Das abgespülte, trockengeputzte Fischfleisch in seine natürlichen Segmente zerteilen und im Mixer pürieren.
2. Dabei nach und nach *dashi*, Zucker, *mirin*, Kartoffelstärke und Salz hinzufügen.
3. Die Eier leicht mit einer Gabel verschlagen, in den Mixer geben und alles noch einmal kurz durchmischen.
4. Eine große japanische Omelettpfanne oder eine normale

Pfanne mit etwas Öl einfetten.  
5. Die Eimasse hineingeben und offen braten, bis die Ränder fest zu werden beginnen. Die Hitze stark reduzieren und das Omelett zugedeckt 5 Minuten braten.  
6. Das Omelett auf den Deckel gleiten lassen, mit Schwung wenden und auf der Unterseite noch einige Sekunden nachbraten.



## Gewürzte Schwarzwurzelraspeln

100 g Schwarzwurzeln  
75 ml *dashi*  
2 Eßl. *sake* (Reiswein)  
1 Eßl. Zucker  
1 Teel. helle Sojasauce

1. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, dann mit einem Messer schaben. Eine Schüssel mit Wasser und einem kräftigen Schuß Essig bereitstellen.
2. Mit einem scharfen Messer von unten her in gleichmäßigen Abständen drei oder vier lange Einschnitte in die Schwarzwurzel machen und dann mit dem Messer so abschnitzeln, als ob man einen Bleistift spitze. Die so entstehenden Schnitze rasch in das Essigwasser gleiten lassen, damit sie sich nicht braun verfärben.
3. Die Schnitze abtropfen lassen, mit *dashi* und *sake* in einen Topf geben und etwa 5 Minuten zugedeckt kochen. Dann erst Zucker und Sojasauce hinzufügen und bei nicht zu starker Hitze

weiter köcheln lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.  
**Anmerkung:** Unsere Schwarzwurzeln sind meist dicker als die japanischen, was die Arbeit erleichtert. Andererseits können sehr kräftige Exemplare innen hohl sein, wodurch die Schnitze zu kurz würden. Nehmen Sie darum am besten nur recht schlanke und möglichst gerade gewachsene Wurzeln. Sind sie zu krumm, ist das Schnitzeln außerordentlich mühsam.

**TIP:**

Bei Schwarzwurzeln **immer mit Handschuhen** arbeiten. Beim Schälen und Schneiden sondern die Wurzeln eine Milch ab, die die Haut schwarz färbt.



## Gomoku-Chirashi-Zushi

(Gemischtes Sushi)

## Sake-Chirashi-Zushi

(Gemischtes Sushi mit  
Räucherlachs)

## Mushi-Zushi

(Gedämpftes Sushi)





# Te-Maki-Zushi

(Handgerollte Sushi)



# Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten



## Gomoku-Chirashi-Zushi

(Gemischtes Sushi)  
- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
75 g gewürzte Kürbistreifen  
4 gewürzte Pilze  
50 g eingelegte Lotuswurzeln  
2-3 Eßl. *oboro*  
3 waffeldünne Omeletts  
1 Blatt *yaki-nori* (gerösteter Seetang)  
12 Zuckerschoten, Salz



## Sake-Chirashi-Zushi

(Gemischtes Sushi mit Räucherlachs)  
- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
175 g Räucherlachs (*sake*)  
1 Zitrone (Schale unbehandelt)  
2 kleine, schlanke Gurken  
1/2 Teel. Salz  
20 g frische Ingwerwurzel  
4 Eßl. weiße Sesamkörner  
Pro Person 315 kcal

8 mittelgroße Shrimps  
3 Teel. Reisessig  
1 Prise Zucker

Pro Person 333 kcal

Diese Sushi-Art ist ideal als erster Schritt, um die Kunst der Sushibereitung zu lernen. Es läßt sich leicht zubereiten und ist auch optisch sehr reizvoll.

1. Sushi-Reis, Kürbistreifen, Pilze, Karotten, Lotuswurzeln, *oboro* und die waffeldünnen Omeletts wie auf den Vorseiten beschrieben zubereiten.
2. Kürbistreifen in kleine Stücke, Pilze in Streifen schneiden. Die Omeletts in feine Streifen schneiden, die wie „goldene Haare“ aussehen.
3. *Yaki-nori* in einen kleinen Gefrierbeutel geben und zu kleinen Flocken zerdrücken.

Räucherlachs und Sushi-Reis sind eine geschmacklich interessante Kombination, wobei die Säure durch die Zitrone noch etwas unterstrichen wird.

1. Den Sushi-Reis wie beschrieben vorbereiten.
2. Den Räucherlachs in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Die Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und längs vierteln. Den Saft von einem Viertel über dem Lachs ausdrücken.
3. Die übrigen Zitronenviertel quer in dünne Scheiben schneiden, dabei entkernen.
4. Die Gurken waschen, abtrocknen und in ganz feine Scheiben schneiden. Mit dem Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann leicht ausdrücken.
5. Den Ingwer schälen und in ganz feine Streifen schneiden.

4. Zuckerschoten putzen, in starkem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. In die Enden jeweils einen V-förmigen Einschnitt machen.

5. Shrimps in mit etwas Reisesig gewürztem Wasser 2 bis 3 Minuten kochen, abtropfen lassen und bis auf den Schwanzteil schälen. Den schwarzen Darmfaden entfernen. Shrimps mit dem restlichen Essig beträufeln und mit Zucker bestreuen.

6. Sushi-Reis mit Kürbistreifen, Pilzen, Karotten und *yaki-nori* vermischen und in eine Servierschale füllen. In der Mitte die Omelettstreifen anrichten, den Rand mit Zuckerschoten und Shrimps garnieren. Lotusscheiben auf die Omelettstreifen verteilen und mit *oboro* krönen.

Wenn der Ingwer sehr scharf ist, die Streifen für einige Minuten in kaltes Wasser legen, dann gut ausdrücken.

6. Den Sushi-Reis mit den vorbereiteten Zutaten vermischen, in einer dekorativen Schüssel anrichten und mit Sesamkörnern bestreuen.

**Anmerkung:** Das Wort *sake* bedeutet sowohl Reiswein als auch Lachs.





## Mushi-Zushi

(Gedämpftes Sushi)  
- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
4 gewürzte Pilze  
100 g gewürzte Karotten, in  
Julienne geschnitten  
150 g Hühnerbrust ohne Haut  
1 Eßl. Sojasauce  
2 Teel. Zucker

3 Eßl. *sake* (Reiswein)

2 Eier

1 Teel. Salz

150 g grüne Erbsen

Pro Person 514 kcal

Normalerweise werden Sushi bei Zimmertemperatur serviert. Dieses Sushi ist eine Ausnahme: Es kommt heiß auf den Tisch.

1. Sushi-Reis, Pilze und Karotten wie auf den Vorseiten beschrieben vorbereiten.

2. Das Hühnerbrustfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Sojasauce, 1 Teel. Zucker und 1 Eßl. *sake* in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze solange kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3. Eier mit etwas Salz, dem restlichen Zucker und *sake* in einem Topf verquirlen. Bei milder Hitze zu Rührei stocken lassen.

4. 1/2 l Wasser mit Salz aufkochen, die unaufgetauten Erbsen hineingeben und 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

5. Den Sushi-Reis in vier hohe Portionsformen füllen und mit den übrigen Zutaten belegen. Einen Topf mit Siebeinsatz bis zum unteren Rand des Einsatzes mit kochendem Wasser füllen. Die Formen in das Sieb setzen und zwischen Topf und Deckel eine gefaltete Serviette legen. Den Reis 10 Minuten bei starker Hitze dämpfen.



## Te-Maki-Zushi

(Handgerollte Sushi)  
- für 4 Personen -

800 g Sushi-Reis  
75 g gewürzte Kürbistreifen  
1/2 dickes Omelett  
6 *iwashi* (Sardinen)  
150 g frischer Thunfisch  
4 mittelgroße Shrimps  
200 g Meeresfrüchte nach Wahl, wie Krake, Tintenfisch, Muscheln  
1 kleine Gurke  
1/2 Avocado  
1/2 weißer Rettich  
1/2 Bund Wasserkresse als

Ersatz für *kaiware-na*

8 Blätter *yaki-nori*

(gerösteter Seetang)

Für te-maki-zushi braucht man noch einige Gewürze, wie Salz, Reisessig, etwas Zucker, Zitronensaft, angerührtes *wasabi-Pulver* und Sojasauce. Die Zutaten können beliebig variiert oder ergänzt werden.

1. Sushi-Reis, Kürbistreifen und Omelett wie beschrieben zubereiten.

2. *Iwashi* wie auf Seite 45 beschrieben vorbereiten.

3. Thunfisch abspülen, trockentupfen und in 8 bis 9 cm lange, 1 cm dicke Streifen schneiden.

4. Die Shrimps abspülen, vom Schwanzende bis zum Kopf ein Holzstäbchen hindurchstecken, und die Shrimps in leicht gesalzenem Essigwasser 2 Minuten kochen. Das Stäbchen entfernen, die Shrimps sorgfältig schälen und mit etwas Salz, Zucker und Essig würzen.

5. Die übrigen Meeresfrüchte ihrer Art entsprechend wie beschrieben vorbereiten.

6. Die gewaschene Gurke in 8 bis 9 cm lange Stifte schneiden. Die geschälte Avocado in 5 mm dicke Scheiben schneiden und rasch mit Zitronensaft beträufeln. Den Rettich schälen und in möglichst lange, dünne Streifen raspeln. Wasserkresse abspülen und trockentupfen.

7. Die Seetangblätter längs und quer halbieren.

8. Sushi-Reis auf einer Platte, *yaki-nori* auf einer anderen und die übrigen Zutaten zusammen auf einer dritten anrichten. Sojasauce und *wasabi* in Extraschälchen servieren.

9. Jeder nimmt ein Stück Seetang auf die Handfläche, verteilt etwas Sushi-Reis darauf und würzt mit *wasabi*. Darauf legt man nun beliebige Zutaten und rollt das Ganze wie eine Tüte zusammen, die vor dem Essen in Sojasauce getunkt wird.

## Hoso-Maki-Zushi

(Dünne Sushi-Röllchen)

## Hana-Maki-Zushi

(Sushi in blütenartiger Traubenform)





## Futo-Maki-Zushi

(Dicke Sushi-Rollen)

## Ura-Maki-Zushi

(„Umgekehrte“ Sushi-Rollen)

## Konbu-Maki

(In *konbu* gerollte Sushi)



Das nori-Blatt direkt an dem Ihnen zugewandten Ende der Matte anlegen und gleichmäßig mit Reis bestreichen. Die Füllung waagrecht im unteren Drittel des Reis arrangieren.

Halten Sie die Füllung mit den Fingern fest, heben Sie die Rollmatte an und klappen sie bis über den Reis um. Drücken Sie die Matte auf das Sushi, rollen es darin und pressen dabei mit beiden Händen.

Rollen Sie das Sushi um eine Vierteldrehung und pressen es erneut. Wenn das Sushi gleichmäßig gerollt ist, wird die Matte zurückgeschlagen.



# Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten



## Hoso-Maki-Zushi

(Dünne Sushi-Röllchen)  
- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
100 g gewürzte Kürbissstreifen  
100 g frischer Thunfisch  
1/2 dünne Gurke  
6 Blätter *yaki-nori* gerösteter Seetang)  
mit Wasser angerührtes *wasabi*-Pulver  
Pro Person 455 kcal

Diese drei Sushi-Röllchen sind besonders typisch für *maki*-Zushi. Um sie besser formen und schneiden zu können, bereitet man eine Mischung aus 4 Eßl. Reisessig und 1 Eßl. Wasser, in die man die Finger und das Messer tauchen kann.

1. Den Sushi-Reis und die Kürbissstreifen wie auf den Vorderseiten beschrieben zubereiten.
2. Den gewaschenen, trockengeputzten Thunfisch in vier 8 cm lange Streifen schneiden. Die gewaschene, abgetrocknete Gurke längs vierteln, wenn nötig entkernen, dann ebenso wie die Kürbissstreifen auf 8 cm Länge schneiden.
3. *Yaki-nori* längs halbieren und wie auf der Vorderseite gezeigt auf die Bambus-Rollmatte legen. (Statt der Rollmatte kann man

auch Alufolie verwenden, die man aber leicht mit der oben beschriebenen Essigmischung benetzen sollte.)

4. Finger und Handflächen mit der Essigmischung anfeuchten und etwa 1/12 des Sushi-Reis auf das Stück *yaki-nori* streichen. Dabei aber oben einen Rand von 1 cm frei lassen.
5. Etwas unterhalb der gedachten Mittellinie einen schmalen Streifen *wasabi* auf den Reis streichen. Darüber einen Streifen Thunfisch, Gurke oder Kürbis legen (bei Kürbis jedoch auf *wasabi* verzichten).
6. Das Sushi wie beschrieben einrollen und mit dem zuvor in die Essigmischung getauchten Messer in vier oder sechs Scheiben schneiden. Vor dem Essen in Sojasauce tunken.



## Hana-Maki-Zushi

(Sushi in blütenartiger Traubenform)  
- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
1/2 Rezept *oboro*  
2 Eier, Salz  
1 Teel. Zucker  
1 Eßl. *sake* (Reiswein)  
12 Zuckerschoten  
9 Blätter *yaki-nori* (gerösteter Seetang)  
Pro Person 465 kcal

Diese Sushi-Art ist besonders attraktiv in der Form und somit nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch ein Augenschmaus.

1. Den Sushi-Reis und *oboro* wie auf den Vorseiten beschrieben zubereiten.
2. Eier mit etwas Salz, Zucker und *sake* in einem kleinen Topf verquirlen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einer Gabel zu Rührei stocken lassen.
3. Die Zuckerschoten putzen, in kräftig gesalzenem, kochenden Wasser 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und in hauchdünne Streifen schneiden.
4. Den Sushi-Reis in drei Portionen teilen. Eine mit *oboro*, eine mit Rührei und die letzte mit den Zuckerschotenstreifen vermischen.

5. Die Seetangblätter längs halbieren. Jeweils sechs dieser Stücke mit einer Reismischung bestreichen, mit Hilfe der Matte zusammenrollen und leicht oval formen.
6. Jede Sushirolle in sechs oder acht gleichmäßige Scheiben schneiden und mit einer Schnittfläche nach oben in blütenartiger Traubenform auf einem Tablett anrichten. Dabei aber stets nur zwei Sushi mit gleicher Füllung nebeneinander setzen, damit sich auch ein farblich attraktives Muster ergibt.





## Futo-Maki-Zushi

(Dicke Sushi-Rollen)

- für 6 Personen -

1200 g fertiger Sushi-Reis

1/2 dickes Omelett

200 g gewürzte Kürbisstreifen

1 Rezept *oboro*

10 gewürzte Pilze

600 g Blattspinat

Sojasauce

4 Blätter *yaki-nori* (gerösteter Seetang)

Pro Person 437 kcal

Für dicke Sushi-Rollen braucht man das ganze *nori-Blatt*. Zum Anfeuchten der Finger und des Schneidemessers die bei *hoso-maki-zushi* beschriebene Reisesigmischung vorbereiten.

1. Den Sushi-Reis, das dicke Omelett, Kürbisstreifen, *oboro* und Pilze wie auf den Vorseiten beschrieben zubereiten. Omelett

und *kampyo* in etwa 18 cm lange Streifen, die Pilze in etwa 5 mm dicke Streifen schneiden.

2. Den geputzten, verlesenen Spinat in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Ein *nori-Blatt* senkrecht auf die Rollmatte legen und bis auf einen Rand von 2,5 cm 1/4 des Sushi-Reis darauf streichen. Unterhalb der Mitte mit den Zutaten belegen.

4. Die Rolle mit Hilfe der Matte formen und mit dem übrigen *nori* ebenso verfahren. Jede Rolle in 6 bis 8 Stücke schneiden.



## Variation: (Konbu-Maki)

Statt in *yaki-nori* können Sie den Sushi-Reis auch in etwas kleineren Blättern von *shiraita-konbu* (weißer Seetang) einwickeln. Für 800 g Reis und Füllung aus 8 ge-

würzten Pilzen und 100 g gewürzten Karotten braucht man 12 Stück, von denen je drei eine Rolle bilden. Zuvor wird *konbu* 5 Minuten in Essigwasser gekocht.



## Ura-Maki-Zushi

(„Umgekehrte“ Sushi-Rollen)

- für 6 Personen -

1200 g Sushi-Reis

1/2 dickes Omlett

4 Stück *narazuke* (scharfe, in Reissessig eingelegte Gurke),

ersatzweise 6 bis 8 sehr pikante Pfeffergürkchen

250 g frischer Blattspinat

etwas Sojasauce

4 Blätter *yaki-nori* (gerösteter Seetang)

Pro Person 405 kcal

Für dieses etwas komplizierte Sushi braucht man schon etwas Übung - und die Reissigmischung, um die Finger und das Messer anzufeuchten.

1. Sushi-Reis und Omelett wie auf den Vorseiten beschrieben zubereiten.

2. Omelett und Gurken in bleistiftdicke Stifte schneiden, das Omelett in der Länge der *nori*-Breite entsprechend.

3. Spinat verlesen, waschen, in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut ausdrücken. Mit etwas Sojasauce - nach Geschmack - beträufeln.

4. Ein *nori-Blatt* vertikal auf die Rollmatte legen. Finger und Handfläche mit der Reissigmischung anfeuchten und ein Viertel des Sushi-Reis gleichmäßig darauf streichen. Mit Haushaltsfolie bedecken und den Reis mit den Handflächen gleichmäßig pressen.

5. Nun alles umdrehen, so daß der *nori* oben liegt. Die vorbereiteten Zutaten an den unteren *nori-Rand* plazieren. Den Reis in einer Umdrehung rollen und gut anpressen. Die Rolle dann zuende formen, die Folie entfernen und das Sushi mit dem angefeuchteten Messer in 2,5 cm breite Scheiben schneiden.

6. Die übrigen drei Rollen ebenso formen und rasch servieren, damit der *nori* nicht weich werden kann.

# Ebi-Oshi-Zushi

(Sonnenrad-Zushi mit Shrimps)



Eine Springform mit starker Haushaltsfolie auskleiden. Die gekochten, halbierten Shrimps (Riesengarnelen) in einem Sonnenradmuster hineinlegen.

Die Shrimps mit etwas *wasabi* bestreichen und eine Schicht Sushi-Reis darauf häufen. Dann mit Blättern von *yaki-nori* bedecken. Darüber wieder Reis und als Abschluß *yaki-nori*.

Das Sushi wird gleichmäßig und fest gepreßt und dann aus der Form gestürzt. Die Folie noch nicht entfernen, sie erleichtert das Aufschneiden.



## **Tsubaki-Zushi**

(Kamelienblüten-Zushi)

## **Saba-Zushi**

(Makrelen-Zushi)

## **Tazuna-Zushi**

(Gestreifte Sushi in Scheiben)



# Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten



## Ebi-Oshi-Zushi

(Sonnenrad-Zushi mit Shrimps)  
- für 6 Personen -

1200 g fertiger Sushi-Reis

16 große Shrimps

3 Eßl. Reisessig

1 Eßl. Zucker

1/2 Teel. Salz

2 Blätter *yaki-nori* (gerösteter Seetang)

etwas *wasabi-Pulver*

beliebige grüne Blätter zum Garnieren (z.B. Weinblätter oder Chrysanthemenblätter)

Pro Person 634 kcal

Diese Sushi-Form ist sehr modern. Aber, wie schon ihr Name beweist, sehr attraktiv.

1. Den Sushi-Reis wie beschrieben zubereiten.
2. Die Shrimps, wenn nötig, schälen und den Kopf abschneiden. Durch jeden Shrimp von der Schwanzspitze zur Kopfseite ein Holzstäbchen (Zahnstocher) stecken, damit sich die Shrimps beim Kochen nicht krümmen.
3. Mit wenig Essig gewürztes Wasser aufkochen und die Shrimps knapp 2 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen, dann die Holzstäbchen herausziehen und die Darmfäden entfernen.
4. Die Shrimps an der Unterseite auf-, aber nicht durchschneiden, mit der Schnittseite nach oben in eine Schüssel legen. Reis, Zucker und Salz vermischen und über die Shrimps träufeln. 20 Minuten ziehen lassen.
5. Eine Springform oder eine andere Kuchenform von etwa

20 cm Durchmesser so mit Haushaltsfolie auskleiden, daß die Folie weit über den Rand hinaus hängt. Die Shrimps mit der Schnittseite nach oben in einem Sonnenradmuster auf der Folie anrichten.

6. *Wasabi-Pulver* anrühren und die Shrimps dünn mit dieser Mischung bestreichen. Die Hälfte des Sushi-Reis gleichmäßig über die Shrimps streichen und mit den zuvor in je sechs Stücke geteilten *nori*-Blättern belegen.
7. Den restlichen Sushi-Reis in die Form geben, mit einem Stück Haushaltsfolie bedecken und mit den Handflächen gut pressen.
8. Eine Servierplatte dekorativ mit zuvor gewaschenen, trockengeputzten Blättern auskleiden. Das Sushi aus der Form heben, wenden und auf der Platte anrichten. Wie eine Torte in Stücke schneiden.



## Tsubaki-Zushi

(Kamelienblüten-Zushi)  
- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis

175 g rotes Thunfischfleisch, in einer dicken Scheibe

150 g Filet von Flunder oder Heilbutt

1 hartgekochtes Eigelb

etwas mit Wasser angerührtes *wasabi-Pulver*

Pro Person 459 kcal

Dieses Sushi ist besonders hübsch in der Form und läßt sich ganz einfach zubereiten.

1. Den Sushi-Reis wie beschrieben vorbereiten und daraus mit angefeuchteten Händen etwa 20 gleichgroße Kugeln formen.
2. Beide Fischarten abspülen und trockentupfen. Aus dem Filet mit einer Pinzette alle kleinen Gräten herauszupfen. Beide Fische schräg zur Faser in hauchdünne Scheiben von etwa 5 cm Durchmesser aufschneiden. Sie können auch in Quadrate geschnitten werden.

3. Das Eigelb durch ein kleines Haarsieb auf ein Tellerchen drücken.

4. Ein kleines Küchentuch, besser noch ein Stück Verbandsmull, anfeuchten und gut auswringen. Das Mulltuch in die linke Handfläche legen und ein Stück Fisch darauf geben. Mit etwas *wasabi* bestreichen und einen Reisball darauf legen. Das Tuch an den Enden zusammennehmen und zusammendrehen, damit Fisch und Reis sich gut verbinden.
5. Durch das Tuch eine kleine Vertiefung in den Fisch drücken.
6. Die Reisbälle auswickeln und mit der Fischseite nach oben auf einer Platte anrichten. In jede Vertiefung etwas Eigelb füllen. Sushi in Sojasauce tunken.



## Saba-Zushi

(Makrelen-Zushi)

- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
1 küchenfertige Makrele  
Salz, Reisessig zum  
Abspülen und Kochen  
200 ml Reisessig  
4 Teel. Zucker  
2 Blätter *shiraita-konbu*

(getrockneter weißer Seetang)

15 g frische Ingwerwurzel

Pro Person 560 kcal

Für dieses Sushi ist *Shiraita-konbu* typisch, man kann ihn jedoch durch einfachen *konbu* ersetzen.

1. Den Sushi-Reis wie beschrieben zubereiten.
2. Makrele waschen, trockentupfen und filetieren, jedoch noch nicht häuten. Auf beiden Seiten mit reichlich Salz bestreuen, 3 bis 4 Stunden beizen.
3. Salz mit Reisessig gut abwaschen. Filets häuten und entgräten. 200 ml Reisessig mit 3 Teel. Zucker aufkochen. Die Filets darin 30 Minuten marinieren.

4. *Konbu* mit etwas Wasser bedecken, 1 Eßl. Essig, 1 Teel.

Zucker und 1 Prise Salz zufügen und den *konbu* 5 Minuten kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Ingwer schälen und in ganz zarte Stifte schneiden.

5. Rollmatte mit einem Stück Haushaltsfolie bedecken. Ein Filet mit der Hautseite nach unten darauf legen, mit der Hälfte der Ingwerstifte bestreuen. Die Hälfte des Sushi-Reis zu einer Rolle formen, auf den Fisch legen, alles mit Hilfe der Rollmatte aufrollen und gut andrücken.

6. Folie öffnen und ein Stück *konbu* auf das Filet legen. Mit der Folie erneut zusammenrollen und gut pressen. Eine zweite Rolle formen, beide in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.



## Tazuna-Zushi

(Gestreiftes Sushi in Scheiben)

- für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
250 g Merlanfilet  
Salz  
150 ml Reisessig  
12 mittelgroße Shrimps  
1 1/2 Teel. Zucker  
1 kleine, schlanke Gurke  
etwas eingelegter Ingwer  
(Rezept Seite 93)  
etwas *wasabi-Pulver*  
Pro Person 495 kcal

Typisch für das *tazuna-zushi* ist das rot-weiß-grüne Streifenmuster, das durch die verschiedenen Zutaten entsteht.

1. Den Sushi-Reis wie beschrieben zubereiten.
2. Merlanfilets abspülen, abtupfen, mit reichlich Salz bestreuen und 1 Stunde ziehen lassen. Das Salz mit Reisessig abwaschen. Die Filets schräg in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. 15 Minuten in 100 ml Reisessig marinieren.
3. Die Shrimps in schwach mit Essig gewürztem Wasser 2 Minuten kochen, schälen und längs halbieren. 50 ml Reisessig mit Zucker und 1/2 Teel. Salz vermischen und die Shrimps darin 20 Minuten marinieren.
4. Die gewaschene Gurke längs halbieren, in hauchdünne Scheiben aufschneiden, mit etwas Salz bestreuen und stehen lassen, bis sie weich und biegsam sind. Mit Haushaltspapier abtupfen.

5. Die Ingwerscheiben in ganz feine Streifchen schneiden. Das *wasabi-Pulver* mit etwas Wasser anrühren.

6. Die Rollmatte mit Haushaltsfolie überziehen. Von der linken Seite aus in leicht diagonaler Linie abwechselnd ein Viertel der Filet- und Gurkenscheiben und der Shrimps auf der Folie anrichten. Mit etwas *wasabi* bestreichen. Ein Viertel des Reis in eine längliche Form bringen und darauflegen. Mit Hilfe der Rollmatte fest zusammenrollen und kräftig pressen. Die Matte aufrollen und das Sushi mit der Folie in 4 Scheiben schneiden. Erst dann die Folie entfernen. Weitere drei Rollen bereiten.





## Chakin-Zushi

(Sushi-Beutel)

## Fukusa-Zushi

(Sushi-Kissen)

## Hamaguri-Zushi

(Muschel-Zushi)

## Date-Maki-Zushi

(Eierrollen-Zushi)



Legen Sie eine Kugel von Sushi-Reis in die Mitte eines waffeldünnen Omeletts



Nehmen Sie die vier Ecken des Omeletts zusammen, um den Reis einzuwickeln. Dabei darf das Omelett nicht zerreißen.



Nehmen Sie einige Stengel *mitsuba* oder glatter Petersilie, um die Enden locker zusammenzubinden.



Klappen Sie die Enden des Omelett vorsichtig nach außen, so daß oben eine Öffnung entsteht.

# Inari-Zushi

(Sushi-Taschen)



Drehen Sie die obere Hälfte des Beutels aus *abura-age* nach außen, um ihn mit Reis zu füllen.



Sobald der Beutel halb gefüllt ist, die vordere Hälfte des ungefüllten Teils nach hinten über den Reis drücken.



Nun den hinteren Beutelteil nach vorne ziehen und das Sushi formen.



# Das Vergnügen, selber Sushi zu bereiten



## Chakin-Zushi

(Sushi-Beutel) - für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
12 waffeldünne Omeletts  
100 g gewürzte Kürbistreifen  
100 g gewürzte Karotten

135 g *oboro*

24 Stengel *mitsuba*, ersatzweise glatte Petersilie

1 Blatt *yaki-nori*

Pro Person 656 kcal

Seinen Namen hat dieses Sushi von dem *chakin* genannten Tüchlein, das bei der Teezeremonie eine wichtige Rolle spielt.

1. Sushi-Reis, Omeletts, Kürbistreifen, Karotten und *oboro* wie beschrieben zubereiten.  
2. Kürbistreifen und Karotten fein hacken. *Yaki-nori* in einen

kleinen Gefrierbeutel geben und zu Flocken zerdrücken. Alles unter den Reis mischen und daraus 12 gleichmäßige Kugeln formen.  
3. *Mitsuba* oder Petersilie einige Sekunden in Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

4. Die Omeletts auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und, wie auf Seite 82 gezeigt, mit Reis füllen und mit *mitsuba* oder Petersilie zusammenbinden.  
5. Die Ecken dann vorsichtig nach außen biegen und in die Öffnung etwas *oboro* füllen.



## Fukusa-Zushi

(Sushi-Kissen) - für 4 Personen -

800 g fertiger Sushi-Reis  
12 waffeldünne Omeletts  
175 g gewürzte Kürbistreifen  
100 g gewürzte Karotten

1 Blatt *yaki-nori* (gerösteter Seetang)

Pro Person 658 kcal

Sushi-Kissen gehören zu den dekorativsten Sushi mit Omeletts. Der Reis kann auch mit anderen Zutaten vermischt werden.

1. Sushi-Reis, Omeletts, Kürbistreifen und Karotten wie beschrieben zubereiten.  
2. 12 Kürbistreifen zur Seite legen, die übrigen, ebenso wie die Karotten sehr fein hacken.  
3. *Yaki-nori* in einen kleinen Gefrierbeutel geben und zu fei-

nen Flocken zerdrücken. Mit gehackten Kürbistreifen und Karotten unter den Reis mischen. Den Reis zu 12 kleinen, rechteckigen Pasteten formen.

4. Die Omeletts auf der Arbeitsplatte ausbreiten und jeweils den Reis in die Mitte plazieren. Die Seiten des Omeletts über den Reis decken. Den oberen Omeletteil nach vorne, den unteren nach hinten klappen, so daß ein „Kissen“ entsteht. Alle „Kissen“ umdrehen und mit Kürbistreifen umwickeln.



## Hamaguri-Zushi

(Muschel-Sushi) - für 4 Personen

600 g fertiger Sushi-Reis  
75 g gewürzte Karotten, in

Julienne geschnitten

50 g gewürzte

Schwarzwurzelaspeln

7 Eier

2 Eßl. Zucker

1 Teel. Salz

1 Teel. Kartoffelstärke

etwas Öl zum Backen

12 Zuckerschoten

Pro Person 452 kcal

Dieses Sushi hat seinen Namen nicht von seinem Inhalt, sondern von seiner Form.

1. Sushi-Reis, Karotten und Schwarzwurzelaspeln wie beschrieben zubereiten.  
2. Eier mit Zucker, Salz und Stärke verquirlen, in einer Pfanne von etwa 17 cm Durchmesser mit jeweils nur einem Hauch Öl zu 12 dünnen Omeletts backen.



3. Die Zuckerschoten 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken und in feine Streifen schneiden. Mit Karotten und Schwarzwurzeln unter den Sushi-Reis mischen.

4. Aus dem Reis 12 Kugeln formen, zu einem Oval abflachen. Jeweils auf die untere Hälfte eines Omeletts legen und dieses wie ein Crepe falten.

5. Einen Metallspieß oder eine Stricknadel glühend machen und in jede „Muschel“ drei Streifen als Dekoration brennen.  
TIP: Zuckerschoten können Sie durch zarte Bohnen ersetzen.



## Date-Maki-Zushi

(Eierrollen-Sushi)  
- für 6 Personen -

1000 g fertiger Sushi-Reis  
4 dicke Omeletts  
12 lange, gewürzte Karottenstreifen von gut 5 mm Stärke

12 gewürzte Pilze  
150 g gewürzte Kürbistreifen  
Pro Person 639 kcal

Dieses Sushi hat einen etwas scherzhaften Namen, denn das Wort *date* ist die japanische Bezeichnung für einen Dandy.  
1. Sushi-Reis, Omeletts, Karottenstreifen, Pilze und Kürbistreifen wie auf den Vorseiten beschrieben zubereiten.  
2. Omeletts zu Quadraten schneiden, Karotten- und Kürbistreifen in die gleiche Breite schneiden. Die Pilze in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

3. Ein Omelett auf die Rollmatte legen und ein Viertel des Sushi-Reis gleichmäßig darauf streichen. In die Mitte waagrecht jeweils ein Viertel der Kürbistreifen und Pilze, sowie 3 Karottenstreifen legen.  
4. Die Matte sowohl von vorne wie von hinten hochnehmen und das Omelett so zusammendrehen, daß die Längsränder gut übereinander auf der Unterseite liegen. Dabei fest zusammendrücken. Die übrigen Röllchen ebenso bereiten und alle in 2,5 cm dicke Scheiben aufschneiden.



## Inari-Zushi

(Sushi-Taschen)-für 4 Personen-

800 g fertiger Sushi-Reis  
300 ml *dashi*  
100 g gewürzte  
Schwarzwurzelraspeln  
100 g gewürzte Karotten, in  
Julienne geschnitten  
8 Stücke *abura-age* (fritierter  
Sojabohnenquark = *tofu*)  
2-3 Eßl. Sojasauce  
3 Eßl. weiße Sesamkörner  
Pro Person 758 kcal

*Abura-age* gibt es in Japan-Geschäften zu kaufen. Hin und wieder wird er sogar schon als fertige Taschen (siehe unten) in Dosen angeboten.

1. Sushi-Reis, *dashi*, Schwarzwurzelraspeln und Karotten wie auf den Vorseiten beschrieben zubereiten.  
2. Jedes Stück *abura-age* quer halbieren und die Schichten in der Mitte so auseinander drücken, daß eine Tasche entsteht. Für etwa 1 Minute in kochendes Wasser legen, um den *abura-age* etwas zu entfetten. Gut abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen.  
3. *Dashi*, Zucker und Sojasauce in einem Topf zum Kochen bringen, die *abura-age-Taschen* hineinlegen und 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Dabei den Topf mit einem Stück Alufolie verschließen, in das man einige Löcher sticht, damit der Dampf besser entweichen kann. *Abura-age* in dem Sud abkühlen lassen. Dann abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

4. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Zusammen mit Schwarzwurzelraspeln und Karotten unter den Sushi-Reis mischen.  
5. Die Taschen mit Reis füllen, wie auf Seite 83 gezeigt.

**Variationen:** Den Rand der Taschen 1 cm nach innen klappen und den Reis wie in einen Korb einfüllen. Oder man formt die gefüllten, geschlossenen Taschen wie ein Ei.

# Die wichtigsten Zutaten für Nigiri-Zushi



## Fische und Schalentiere

Die Hauptzutaten für Sushi-dane sind Fische und Meeresfrüchte. Insgesamt gibt es mehr als 30 Arten, die sich als Sushi-dane eignen. Auf dem Foto sehen Sie einige davon, die in diesem Buch vorgestellt wurden. Leider sind sie nur zum Teil in unseren Breiten erhältlich. Es bieten sich aber, wie in Kapitel 2 aufgezeigt, etliche Alternativen. Achten Sie beim Einkauf stets auf wirklich frische Ware, sofern Sie nicht Tiefkühlprodukte bester Qualität verwenden. Für frische Fische und Meerestiere gilt gleichermaßen: Sie müssen nach Meer riechen, nicht nach Fisch!



## Gemüse

Für Sushi verwendet man nur wenige Gemüse. Links von links nach rechts: *Kaiware-na* (Retichsprossen), *mitsuba* (der glatten Petersilie ähnliches Kraut, bei uns als Samen von „japanischer Petersilie“ erhältlich), *Asatsuki* (Schnittlauch), *negi* (Lauchzwiebel), *morokyu* und *kyuri* (kleine, grüne Gurken).



## Getrocknete Lebensmittel

Man braucht sie als Sushi-dane, für maki-Zushi (Sushi-Rollen) und als Suppengrundlage. *Nori* (gerösteter Seetang), *konbu* (eine Seetangart), *kampyo* (getrocknete Kürbistreifen) und getrocknete *shiitake* (Pilze).



## Kräuter und Gewürze

Auf dem Tablett von links oben im Uhrzeigersinn um die Zitrone: *Bofu* (ein Kraut aus der Selleriefamilie, kann durch glatte Petersilie ersetzt werden), *daikon* (weißer Rettich, geschnitten) und *ogo-nori* (Seetangart), *myogatake* (Ingwersprossen), *hanahojiso* (Blüten der Saxifraga) und *aojis* (Saxifraga = Steinbrech).

Unten: Roher *wasabi* (grüner japanischer Meerrettich), *wasabi*-Pulver, *shoga* (Ingwerwurzel) und marinierte Ingwerscheiben.



## Würzsaucen

Von links nach rechts: Normale Sojasauce in der 150-ml-Flasche und in der 250-ml-Flasche. Milde Sojasauce in der 500-ml-Flasche und in der 250-ml-Flasche; *katsuo-dashi* (flüssiger Blaufischextrakt) und *konbu-dashi* (flüssiger Seetangextrakt), die beide zur Bereitung von *dashi*, der wichtigsten Grundbrühe in der japanischen Küche, verwendet werden.



## Die feinen Würzen

Von links nach rechts: *Mirin hon-mirin*, ein süßer Reiswein, der ausschließlich zum Kochen verwendet wird. Gebrauter Essig (*yone-zu*) und Essig mit Aroma (*sushi-zu*). *Sake* (japanischer Reiswein), der sowohl als feine Würze verwendet, wie auch als Getränk angeboten wird. Man kann ihn eisgekühlt, bei Zimmertemperatur oder erwärmt genießen.





# Berühmte Sushi und ihre Landschaften

- **Funa-Zushi (Shiga).** Eine Art *nare-zushi*, bei dem eine besondere Karpfenart (die man bei uns Gemeine Karausche nennt) mit ihrem Rogen verwendet wird. Es ist der älteste noch existierende Sushi-Typ.
- **Masu-Zushi (Toyama).** Dünn aufgeschnittenes Forellenfleisch wird in zwei Schichten auf den Sushi-Reis gelegt. Das Sushi muß einen Tag liegen bleiben, um zu gären. Angeblich geht es bis auf das Jahr 1717 zurück.
- **Ayu-Zushi (Gifu).** Eine Art *nama-nare-zushi* (gegorenes Sushi), das alljährlich gegen Ende September von den Kormoran-Fischern auf dem Nagara-Fluß bereitet wird. Bei dem Fisch handelt es sich um eine sehr wohlschmeckende Forellenart.
- **Onie-Zushi (Ishikawa).** „Onie“ bedeutet ein Opfer für die Götter. Es ist eine Art *oshi-zushi* (gepreßtes Sushi), das zu den Frühlings- und Herbstfesten bereitet wird. Angeblich stammt es ursprünglich von Fischern, die Fisch als „gu“ verwendeten. Mit der Gabe wollten sie die Götter um reiche Fangerträge bitten.
- **Kakinoha-Zushi (Nara und Wakayama).** Aus Sushi-Reis geformte Bällchen werden mit gesalzener Makrele oder mit in Essig gebeiztem Lachs belegt. Die Bällchen wickelt man in die Blätter des Kakibaumes und preßt sie unter einem Gewicht.
- **Bara-Zushi (Okayama).** Ein sehr aufwendiges *chirashi-zushi*, das nur in dieser Gegend vorkommt und am Tag des Frühlingsfestes bereitet wird.
- **Mamakari-Zushi (Okayama).** *Mamakari* ist ein kleiner, dem *kohada* (Alse) ähnlicher Fisch. Er wird in Salz und Essig gebeizt und auch als *tane* für *nigiri-zushi* verwendet.



- **Omura-Zushi (Nagasaki).** Auch eine Art *oshi-zushi* (gepreßtes Sushi), bei dem aber nicht nur Fische und Schalentiere aus der Omura-Bucht verwendet werden, sondern auch Gemüse.
- **Sake-Zushi (Kagoshima).** Ein sehr aufwendiges Sushi, das anlässlich der Frühlingsfeste oder anlässlich der *Sakura*, der Kirschenblüte, als besonderer Leckerbissen angeboten wird. Der Reis wird mit rosafarbenem, süßen *sake* (Reiswein) vermischt.

Zwischen mehrere Reisschichten werden dann Fisch, Schalentiere und Gemüse gelegt. Die Oberfläche wird mit ganz dünn aufgeschnittenem Omelett und gekochten Shrimps garniert. Das Sushi wird beschwert und muß fünf bis sechs Stunden gären.

- Anmerkung: Die hier nicht erwähnten Sushi-Arten finden Sie auf den Seiten 10/11,14/15 und 18/19.

# Glossar der Sushi

**Akami-dane:** Rotfleischiger *tane* (Belag) von Fisch, wie etwa die roten Teile des Thunfisch (*toro* und *zuke*) und des Bonito.

**Chirashi-zushi:** Auf dem in eine Schale gefüllten Sushi-Reis werden verschiedene Beläge (*gu*) arrangiert. Diese Art wird im Kansai-Distrikt auch *bara-zushi* genannt.

**Dashi:** Eine ganz milde Fischbrühe, die man aus Bonito-Flocken, Seetang und Wasser kocht. Sie dient als Basis für verschiedene Sushi-Zutaten und viele andere japanische Gerichte.

**Edomae:** Ein Ausdruck, den man seit etwa 40 Jahren in Tokio für *nigiri-zushi* benutzt. Ursprünglich war er Sushi vorbehalten, deren *tane* ausschließlich von Fischen und Meerestieren stammten, die in der Bucht von Tokio gefangen wurden.

**Funa-zushi:** Eine Sushi-Art, die heute nur noch im Shiga-Bezirk zubereitet wird. Sie gilt als die älteste Zubereitungsart in Japan und hat eine mehr als tausendjährige Tradition.

**Gari:** Ein Spezialausdruck der Sushi-Lokale, der sich auf in normalem oder gesüßtem Essig eingelegte Ingwerscheiben bezieht. Man knabbert sie, um den Nachgeschmack eines Sushi zu neutralisieren, bevor man das nächste einer anderen Kategorie genießt (Rezept siehe Seite 93).

**Gu:** Zutaten für Sushi und andere japanische Gerichte. Bei Sushi wird der Ausdruck *gu* nur bei *nori-maki* und *chirashi-zushi* angewendet, niemals für den Belag von *nigiri-zushi*.

**Hako-zushi:** Kasten-Sushi, bei dem Sushi-Reis und andere Zutaten in einen Kasten gefüllt und mit beiden Händen gepreßt werden. Eine andere Bezeichnung ist *osaka-zushi*, was auf die originale Herkunft hinweist.

**Haya-zushi:** Eine Zubereitungsart, die etwa in der Mitte des 17. Jahrhunderts auftauchte. Der Reis wird mit normalem Essig gewürzt und unter einem schweren Steingewicht nur relativ kurze Zeit gepreßt. *Nigiri-zushi* und *hako-zushi* sind Unterarten.

**Hikari-mono:** „Leuchtender *tane*“. Die dafür verwendeten Fische werden auch unter dem Sammelbegriff „Blaufische“ zusammengefaßt. Sie werden gewöhnlich in Essig gebeizt und häufig mit ihrer Haut zusammen gegessen.

**Kansai-zushi:** Ein Oberbegriff für Sushi aus dem Kansai-Distrikt, der Osaka einschließt.

**Maki-mono:** Allgemeiner Begriff für gerollte Sushi mit „gu“. Hauptrepräsentant ist das *nori-maki*.

**Makisu:** Bambus-Rollmatte, die man braucht, um *maki-mono-zushi* zu formen. Als Ersatz kann man auch Alufolie oder ein Küchentuch benutzen.

**Mirin:** Süßer Reiswein zum Kochen, wird ausschließlich als Würzzutat verwendet.

**Nare-zushi:** Vermutlich die Urform auch des japanischen Sushi, bei dem Reis und Fisch bis zu drei Jahre lang unter einem schweren Steingewicht gebeizt wurden. Man aß nur den Fisch, nicht den Reis. Wird gegenwärtig nur noch durch *funa-zushi* repräsentiert.

**Nigiri-zushi:** Handgeformtes Sushi (siehe Seite 16).

**Nikiri:** Eine Art der gekochten Sojasauce, bei der „reine“ Sojasauce im Verhältnis 10:3 mit *mirin* vermischt und kurz gekocht wird. Sie wird unmittelbar vor dem Servieren über das fertige Sushi geträufelt.

**Nimono-dane:** Sushi-Belag, der aus gekochten Fischen oder Schalentieren besteht.

**Nitsume:** Eingekochte Seeaalbrühe, die für *nimono-dane* gebraucht wird. Früher wurde jeder gekochte *tane* in einer aus dem gleichen Fisch oder Schalentier bereiteten Brühe gegart, heute verwendet man in Sushi-Lokalen und -Geschäften fast ausschließlich Seeaalbrühe.

**Nori:** Getrockneter Seetang, der vor allem für *nori-maki* (in Seetang gewickelte Sushi) und *chirashi-zushi* gebraucht wird.

**Oboro:** Weißfisch-Flocken, eine Grundzutat für *chirashi-zushi* mit süßlichem Geschmack und rosa Farbe.

**Sake:** Japanischer Reiswein, der sowohl als Getränk als auch zum Würzen eine große Rolle spielt.

**Shiromi-dane:** *Tane* (Belag) von weißfleischigen Fischen.

**Tamago-yaki:** Japanisches Omelett, das sowohl dünn wie auch dick verwendet wird. Die Kunst der Sushi-Köche wird nicht selten daran gemessen, wie gut sie ein Omelett zubereiten und würzen können.

**Tane (Dane):** Allgemeiner Ausdruck für Belag, wird hauptsächlich für den Belag der *nigiri-zushi* angewendet.

**Toro:** Bezeichnung für die fetthaltigen Thunfischteile. Sie werden unterteilt in *o-toro* (sehr fettreich) und *chu-toro* (weniger fettreich).

**Tsuke-joyu:** Sojasauce, in die das Sushi unmittelbar vor dem Essen eingetunkt wird.

**Wasabi:** Japanischer Meerrettich, der roh gerieben und in Pulverform verwendet wird. Eine sehr wichtige Würzzutat.

**Zuke:** Rotfleischiger Thunfisch, der zum Konservieren in Sojasauce eingelegt wurde.

# Sushi - eine gesunderhaltende Kost

Daß zwischen richtiger Ernährung und gesundheitlichem Wohlbefinden ein ursächlicher Zusammenhang besteht, braucht an dieser Stelle nicht mehr diskutiert zu werden. Interessanter ist es, sich darüber Gedanken zu machen, in wie weit Sushi - eine im Prinzip dem Europäer fremde oder neue Art der Ernährung - Einfluß auf die Gesundheit nehmen können.

Wie im dritten Kapitel deutlich geworden ist, sind Sushi sehr kalorienarm, obwohl sie sehr sättigen. Das heißt also, Sushi sind eine Kost, die nicht zu überflüssigen Pfunden führt. In fast allen westlichen Ländern wird zu fett gegessen. Das liegt nicht allein am Fettgehalt der Grundprodukte, sondern auch daran, daß für viele Zubereitungsarten Öl oder andere Fette benötigt werden. In der ohnehin fettarmen japanischen Küche, und speziell bei der Sushi-Bereitung, ist Fett nur in ganz wenigen Fällen, und dann in geringen Mengen, notwendig. Die kleine vergleichende Tabelle zeigt, wie wenige Kalorien drei Reisgerichte haben im Vergleich zu zwei mit Fett bereiteten Gerichten, die in Europa besonders gerne gegessen werden:  
100 g *nigiri-zushi* mit rotem Thunfischfleisch 148 kcal  
100 g *chirashi-zushi* 136 kcal  
100 g *chao-fan* (Gebratener Reis) - ein chinesisches Gericht 187 kcal  
100 g Brathähnchen 257 kcal  
100 g gemischte Pizza 311 kcal  
Die Kalorienmengen der Sushi liegen deutlich unter dem der üblichen Gerichte. Die Differenz zwischen Sushi und *chao-fan* ist auf die Verwendung von Öl bei *chao-fan* zurückzuführen.

So gesehen, sind Sushi eine sehr gesunde Kost. Einige Ernährungswissenschaftler bemängeln jedoch, daß mit Sushi zum Teil viel Salz aufgenommen wird, das nicht nur im Reis und in der Sojasauce, sondern auch in einigen *Sushi-dane* enthalten ist. Allerdings ist nicht zu vermuten, daß ein Europäer die gleichen Mengen Sushi zu sich nimmt, wie ein Japaner, er wird sie vielmehr in seine übliche Mischkost einbauen. In Japan wird der Salzabbau im Körper durch den japanischen Tee gefördert, der in den Sushi-Lokalen und auch im häuslichen Bereich gerne zu den Reishäppchen serviert wird. Dieser Tee enthält geringe Mengen Kalium, das die Salzausscheidung unterstützt. Wenn Sie ein Sushi-Essen mit Gästen planen oder in Zukunft Sushi als festen Bestandteil in Ihren Speiseplan aufnehmen, sollten Sie als Getränk

Mineralwasser oder Bier wählen, die beide ebenfalls die Nierentätigkeit anregen, sofern Sie nicht den Genuß des japanischen Tees bevorzugen.

## Können Sushi Zivilisationskrankheiten vorbeugen?

Dies ist eine interessante Frage, die generell mit Ja beantwortet werden kann, sofern man den schon erwähnten Salzkonsum in vernünftigen Grenzen hält. Mehr als 5 g Salz täglich sind nicht notwendig, um die durch Salz gesteuerten Körperfunktionen optimal in Gang zu halten. Im Mittel aber nehmen wir zwischen 10 bis 15 g täglich zu uns, dieses Zuviel resultiert weniger aus dem Würzen der gekochten Speisen, sondern entsteht vielmehr durch vorgefertigte Produkte wie Käse, Wurst, Schinken und auch Brot. Kommen wir aber zurück zu den Sushi und betrachten wir zuerst einmal die verschiedenen Arten von *tane*. Hierbei handelt es sich in den

Nährstoffgehalt der oben erwähnten Gerichte

Gerichte	<i>Nigiri-zushi</i>	<i>Chirashi-zushi</i>	Brathähnchen	Gemischte Pizza	<i>chao-fan</i> (chines. Reis)
Mengen (g)	42	489.2	145	187.4	374
Kalorien (kcal)	62	665	373	582	700
Protein (Eiweiß)	4.2	30.5	19.1	21.9	22,3
Fett	0,3	8.2	22.2	23,8	31,9
Kalzium (mg)	1	67	34	291	66
Phosphor (mg)	43	352	115	329	271
Eisen (mg)	0.3	2,4	1	1,5	2,3
Natrium (mg)	135	2738	722	775	1095
Kalium (mg)	59	430	237	286	341
Vitamin A (mg)	2	303	263	506	348
Vitamin B1 (mg)	0,02	0.19	0.09	0.27	0,39
Vitamin B2 (mg)	0.01	0.33	0.13	0.28	0,39
Vitamin C (mg)	0.24	2	2	13	8
Salz	0,3	7	1.8	2	2.8
kcal pro 100 g	147.6	136,0	257.2	310.6	187,2



# SUSHI-VARIATIONEN

Übersetzungen und Erklärungen zu dem Poster

meisten Fällen um ganz frischen Fisch und andere Meeresprodukte. Sie sind im allgemeinen fettarm, aber eiweißreich. Das wenige Fett, das sie enthalten, ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die als „essentielle“ = lebenswichtige Fettsäuren bezeichnet werden. Essentielle Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selber bilden, er muß sie durch die Nahrung aufnehmen. Sie verhindern typische Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt oder Zerebral-Thrombose.

Von besonderer Bedeutung ist aber das Eiweiß (Protein), das der Mensch braucht, um daraus körpereigenes Eiweiß aller Art aufzubauen.

Zwar ist tierisches Eiweiß für den Menschen wertvoller als pflanzliches - pflanzliche Proteine sind aber eine wirkungsvolle Ergänzung und können vom Körper leichter abgebaut werden. Der Reis, mit immerhin 7 g Eiweiß pro 100 g verzehrbaren Grundmasse ist also auch in dieser Hinsicht gesundheitsfördernd. Eine noch größere Rolle aber spielen die Kohlenhydrate (78,7 g auf 100 g Rohware), die einen besonders wichtigen Energielieferanten darstellen. Reis wird vom Körper sehr langsam verdaut, das heißt, er braucht viel Zeit, um in Form von Traubenzucker vom Darm absorbiert zu werden. Darum hält das Sättigungsgefühl nach einer Reismahlzeit viel länger an, als zum Beispiel nach einer Mahlzeit, die in erster Linie aus Brot bestand.

Gleichzeitig wird der Blutzuckerspiegel nur langsam, etwa innerhalb von 30 Minuten, gehoben, hält sich dann aber gut 2 Stunden konstant. Was zu einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit führt.

Auf dem Poster sind ausschließlich *nigiri-zushi* (handgeformte Sushi) zusammengestellt. Die Bezeichnungen beziehen sich nur auf den jeweiligen Belag (*tane*).  
**chu-toro:** Fettreiches Thunfischfleisch.

**o-toro:** Sehr fettes Thunfischfleisch.

**akami:** Rotes (mageres) Thunfischfleisch.

**sumi-ika:** Tintenfisch.

**ebi:** Shrimp oder Garnele.

**hirame:** Flunder.

**kanpachi:** Bastard-Makrele, kann bei uns durch Meeräsche und Knurrhahn ersetzt werden.

**katsuo:** Blaufisch oder echter Bonito (Verwandter des Thunfisch).

**saba:** Makrele.

**tamago-yaki:** Japanisches Omelett.

**kohada:** Alse oder Maifisch.

**sayori:** Seehechtart, bei uns selten und dann meist als Tiefkühlware angeboten.

**aji:** Pferdemaikrele oder Stöcker. Makrelenart, die bei uns selten angelandet wird, kann durch Makrele ersetzt werden.

**kasugo:** Junge Meerbrasse.

**kisu:** Sillago, bei uns nicht bekannter Fisch, kann aber durch junge Forelle oder Wittling ersetzt werden.

**ama-ebi:** Shrimp mit süßlichem Geschmack.

**kuruma-ebi:** Radgarnele, auch als Japanische Garnele bekannt.

**mirugai:** Sandklaffmuschel.

**aoyagi:** Glatte oder Braune Venusmuschel.

**hokkigai:** Lange Trogmuschel oder Ottermuschel.

**kobashira:** Festes Muskelfleisch oder „Nüsse“ der *aoyagi*.

**torigai:** Herzmuschel.

**akagai:** Rote Venusmuschel (Archenmuschel).

**himo:** Siphon einer Sandklaffmuschel. Siphonen sind außerhalb der Muschelschalen liegende Saugröhren, durch die die Muscheln Wasser ein- und ausatmen. Bei uns nicht erhältlich.

**awabi:** Abalone, große Pazifikschnecke, die ihrer Form wegen auch Meerohr genannt wird. Bei

uns in Dosen erhältlich.

**surume-ika:** Tintenfisch, mit Sauce überzogen.

**hamaguri:** Venusmuschel.

**anago:** Grauer Meeraal.

**tako:** Octopus oder Krake.

**shako:** Gemeiner Heuschreckenkrebs, auch Fangschreckenkrebs genannt. Der Name wird abgeleitet von einer Fangschrecke, der Gottesanbeterin. Werden in Europa nur in Italien gefangen und dort - wie viele anderer Artgenossen - unter dem Allerweltsbegriff Scampi gehandelt.

**tobiunoko:** Rogen von Fliegenfisch, mit rötlicher oder goldgelber Färbung.

**shirauo:** Eine mit Hering und Spottede verwandte Fischart. Kann bei uns durch frische Sardinen oder Alsen ersetzt werden.

**komochi-konbu:** Getrockneter Seetang mit Heringsrogen; ebenso kann auch **wakame**, eine andere Seetangart, von Heringsrogen bedeckt sein.

**hotategai:** Kamm- oder Jakobs- muschel.

**kazunoko:** Heringsrogen.

**tarako:** Rogen von Kabeljau.

**ikura:** Rogen von Lachs, bei uns als Keta-Kaviar erhältlich.

**uni:** Rogen von Seeigel (auf dem Poster zweimal vertreten).

# Kalorien und Nährstoffe der Sushi-Zutaten

	Für 100 und 125 g je Portion									
	Kilo- kalorien		Eiweiß (g)		Fett(g)		Kohle- hydrate (g)		Natrium (mg)	
	100 g	125 g	100 g	125 g	100 g	125 g	100 g	125 g	100 g	125 g
<b>GETREIDEPRODUKTE UND ZUCKER</b>										
polierter weißer Reis	356	404	6,8	7,7	1,3	1,8	75,8	85,6	2	2,3
weißer Streuzucker	384	435	0	0	0	0	99,2	112,5	2	2,3
<b>STÄRKEPRODUKTE</b>										
Kartoffelstärke weiß ( <i>katakuriko</i> )	330	374	0,1	0,1	0,1	0,1	81,6	92,5	2	2,3
<b>FETT UND EIER</b>										
Speiseöl	921	1044	0	0	100,0	113,4	0	0	0	0
Eier	158	197	12,8	16	11,5	14,3	0,7	0,8	135	168
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>										
Sojabohnen, getrocknet	417	473	35,3	40,0	19,0	21,5	23,7	26,9	1	1,1
Bohnenquark ( <i>tofu</i> ), durch ein Mulltuch geseiht	77	87	6,8	7,7	5,0	5,7	0,8	0,9	3	3,4
gegrillt ( <i>yaki-dofu</i> )	88	100	7,8	8,8	5,7	6,6	1,0	1,1	4	4,5
frittiert ( <i>abura-age</i> )	388	440	18,6	21,1	33,1	37,5	2,8	3,2	10	11,3
Sojabohnenpaste ( <i>miso</i> )										
Reis-Malz-Sojabohnenpaste, süß ( <i>kome-koji-miso</i> )	217	246	9,7	11,0	3,0	3,4	36,7	41,6	2400	2722
Reis-Malz-Sojabohnenpaste, dunkelgelb ( <i>kome-koji-miso</i> )	186	211	13,1	14,9	5,6	6,2	19,1	21,7	5100	5783
Gerste-Malz-Sojabohnenpaste ( <i>mugi-koji-miso</i> )	198	225	9,7	11,0	4,3	4,9	28,2	32,1	4200	4763
<b>FISCH UND MEERESTIERE</b>										
( <i>ma-aji</i> ), Stöcker	144	163	18,7	21,2	6,9	7,8	0,1	0,1	150	170
( <i>katsuo</i> ), Bonito (Blaufisch)	129	146	25,8	29,3	2,0	2,3	0,4	0,5	44	50
( <i>kisu</i> ), Sillago	96	109	19,2	21,8	1,5	1,7	0,1	0,1	140	159
( <i>sake</i> ), Lachs	167	189	20,7	23,6	8,4	9,5	0,1	0,1	95	108
( <i>saba</i> ), Makrele	239	271	19,8	22,5	16,5	18,7	0,1	0,1	80	91
( <i>ma-dai</i> ), Seebrasse, rot	112	127	19,0	21,5	3,4	3,9	0	0	70	79
( <i>tara</i> ), Kabeljau	70	79	15,7	17,8	0,4	0,5	0	0	130	147
( <i>buri</i> ), Gelbschwanzfisch	257	291	21,4	24,3	17,6	20,0	0,3	0,3	32	36
( <i>kuro-maguro</i> ), Thunfisch										
mageres Fleisch ( <i>akami</i> )	133	151	28,3	32,1	1,4	1,6	0,1	0,1	50	57
fetthaltiges Fleisch ( <i>toro</i> )	322	365	21,4	24,3	24,6	27,9	0,1	0,1	43	49
( <i>asari</i> ), Herzmuscheln	49	56	8,3	9,4	1,0	1,1	1,2	1,4	400	454
( <i>aoyagi</i> ), Wellenmuscheln	60	68	11,8	13,4	0,6	0,7	1,0	1,1	380	431
( <i>hamaguri</i> ), Venusmuscheln	60	68	10,4	11,8	0,9	1,0	1,9	2,2	500	567
( <i>hotategai</i> ), Jacobsmuscheln	77	87	13,8	15,6	1,2	1,4	1,8	2,0	250	284
( <i>ika</i> ), Tintenfisch	76	86	15,6	17,7	1,0	1,1	0,1	0,1	200	227
( <i>kuruma-ebi</i> ), Garnelen	93	105	20,5	23,2	0,7	0,8	0	0	140	159
( <i>ke-gani</i> ), Krebs	82	93	18,6	21,3	0,3	0,3	0	0	260	295
( <i>tako</i> ), Tintenfisch	76	86	16,4	18,6	0,7	0,8	0,1	0,1	280	318

	Für 100 und 125 g je Portion									
	Kilo- kalorien		Eiweiß (g)		Fett(g)		Kohle- hydrate (g)		Natrium (mg)	
	100g	125g	100g	125g	100g	125g	100g	125g	100g	125g
<b>GEMÜSE</b>										
Chinakohl ( <i>hakusai</i> )	12	14	1,1	1,2	0,1	0,1	1,9	2,2	5	5,7
Auberginen ( <i>nasu</i> )	18	20	1,1	1,2	0,1	0,1	3,4	3,9	1	1,1
japanische Gurke ( <i>kyuri</i> )	11	12	1,0	1,1	0,2	0,2	1,6	1,8	2	2,3
Lange Zwiebeln ( <i>negi</i> )	27	31	1,1	1,2	0,1	0,1	5,9	6,7	1	1,1
Schnittlauch ( <i>asatsuki</i> )	28	32	2,5	2,8	0,1	0,1	4,7	5,3	1	1,1
Schalotten ( <i>wakegi</i> )	36	41	1,9	2,2	0	0	8,0	9,1	1	1,1
weißer Rettich ( <i>daikon</i> )	18	20	0,8	0,9	0,1	0,1	3,4	3,9	14	16
Schwarzwurzel ( <i>gobo</i> )	76	86	2,8	3,2	0,1	0,1	16,2	18,4	6	6,8
Lotuswurzel ( <i>renkon</i> )	66	75	2,1	2,4	0	0	15,1	17,1	28	32
Bambussprossen ( <i>takenoko</i> )	34	39	3,6	4,1	0,1	0,1	6,0	6,8	0	0
Zuckererbsen ( <i>saya-endo</i> )	31	35	3,2	3,6	0,1	0,1	5,5	6,2	1	1,1
Kürbis ( <i>kabocha</i> )	36	41	1,3	1,5	0,1	0,1	7,9	8,9	1	1,1
Ingwerwurzel, roh	31	35	0,9	1,0	0,1	0,1	6,3	7,1	4	4,5
mariniert	35	40	0,5	0,6	0,1	0,1	7,5	8,5	370	420
getrocknete Kürbissstreifen ( <i>kampyo</i> )	264	299	7,1	8,1	0,2	0,25	59,8	67,8	3	3,4
Karotten	41	51	1,1	1,3	0,2	0,25	8,7	10,8	45	56
chinesische Pilze ( <i>shiitake</i> )										
roh			2,0	2,3	0,3	0,3	5,3	6,0	3	3,4
getrocknet			20,3	23,0	3,4	3,9	52,9	60,0	19	22
<b>ALGEN</b>										
Seetang										
getrocknet ( <i>nori</i> )			38,8	44,0	1,9	2,2	39,5	44,8	120	136
geröstet ( <i>yaki-nori</i> )			40,9	46,4	2,0	2,3	41,7	47,3	130	136
gewürzt und getrocknet										
( <i>ajitsuke-nori</i> )			38,4	43,5	2,8	3,2	39,7	45,0	2200	2495
getrockneter Seetang ( <i>konbu</i> )			8,0	9,1	2,0	2,3	54,3	61,6	2700	3062
Seetang ( <i>wakame</i> )										
roh			1,9	2,2	0,2	0,2	3,8	4,3	610	692
getrocknet			15,0	17,0	3,2	3,6	35,3	40,0	6100	6917
<b>GEWÜRZE</b>										
Soja Sauce ( <i>shoyu</i> )										
dunkel ( <i>koi-kuchi</i> )	58	66	7,5	8,5	0	0	7,1	8,1	5900	6691
hell ( <i>usu-kuchi</i> )	48	54	5,7	6,5	0	0	6,3	7,1	6400	7258
Sashimi-Art ( <i>tamari</i> )	76	86	10,0	11,3	0	0	9,0	10,2	5900	6691
Reiswein ( <i>seishu</i> od. <i>sake</i> )	106	120	0,4	0,5	0	0	5,0	5,7	2	2,3
Reiswein zum Kochen ( <i>mirin</i> )	236	268	0,4	0,5	0	0	41,9	47,5	1	1,1

Gari-Shoga: Ingwer schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und 20 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren; dann abgießen und in ein Schälchen geben. 1 Teel. Zucker mit 1/4 Teel. Salz und 4 Eßl. Reiswein verrühren. Die Ingwerscheiben mit dieser Mischung übergießen und mindestens 6, besser jedoch 24 Stunden marinieren. Dabei muß der Ingwer ganz bedeckt sein. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, fügt man nach obigen Mischungsverhältnis entsprechend mehr hinzu. Man kann den Zucker auch nach Geschmack durch *mirin* ersetzen.





## Kikkoman Soja-sauce - eine lange Geschichte

Gebraute Sojasauce gibt es bereits seit etwa 2500 Jahren. In Japan hatte die Kunst der Sojasaucen-Bereitung schon im 16. Jahrhundert einen extrem hohen Standard erreicht. Die Sojasauce von Kikkoman wurde erstmals im Jahre 1630 hergestellt. Sie hat sich bis heute ihren besonderen Ruf als „Gewürz für alle Gelegenheiten“ erhalten. Für die japanische Kochkunst ist Sojasauce unerlässlich, aber auch viele europäische Gerichte lassen sich durch sie verfeinern und geschmacklich verbessern. Das Geheimnis der hervorragenden Qualität der Kikkoman Sojasauce liegt in dem Herstellungsprozeß, der mit einer trockenen Maische (*koji*) aus gleichen Teilen gekochten Sojabohnen und geröstetem Weizen beginnt. Der Maische wird ein sogenannter

Starter zugefügt, um den Gärprozeß in Gang zu bringen. Später werden gleiche Teile Maische und Salzwasser vermischt und der Brauprozeß beginnt. Dabei wird durch die Aktivität von Enzymen und Mikroorganismen in der nun feuchten Maische (*momori*) das Protein der Sojabohnen in Aminosäuren umgewandelt. Die Weizenstärke baut sich als Zucker ab, von dem ein Teil im Verlauf des weiteren Gärprozesses in Säuren „umschlägt“. Außerdem bilden sich in der Maische Hefepilze, die einen Teil des Zuckers in Alkohol verwandeln.

Alle diese natürlichen Vorgänge ergeben den besonderen Geschmack, das Aroma und die Farbe der Kikkoman Sojasauce im Laufe des 6 Monate dauern-

In diesem, GOYOGURA genannten Gebäude, wird von Kikkoman ausschließlich Sojasauce für den kaiserlichen Haushalt hergestellt.

den Brauvorgangs.

Kikkoman Sojasauce ist also ein reines Naturprodukt, das mehr als 270 Aromakomponenten enthält, welche man z. B. auch in Brandy und Whisky finden kann. Die drei Hauptgruppen sind dabei Aromen der Zitrusfrüchte, Vanilin und Röststoffe. Die Kombination aller Stoffe bringt den dezenten aber vollen Geschmack der Sojasauce zur Vollendung.

Kikkoman Sojasauce ist ein Naturprodukt von höchster Qualität und darum auch nicht unbegrenzt haltbar. Eine geöffnete Flasche sollte nach jedem Gebrauch wieder fest verschlossen und im Kühlschrank oder an einem anderen kühlen Platz aufbewahrt werden. Zu hohe Temperaturen und Sauerstoffzufuhr können nach einiger Zeit Aroma, Geschmack und auch die Farbe beeinflussen, darum sollte man jede Flasche nach etwa einem Monat verbraucht haben.



# RESTAURANTS,

die japanische Speisen führen

## Restaurants

### Ten Tomi

Damaschkestr. 31, 10711 Berlin

### Udagawa

Feuerbachstr. 24, 12163 Berlin

### Fukagawa

Leibnitzstr. 43, 10629 Berlin

### Kyoto

Wilmsdorfer Str. 94, 10629 Berlin

### Sapporo Kan

Schlüterstr. 52, 10629 Berlin

### Udagawa

Bismarckstr. 100, 10625 Berlin

### Akachochin

Höhe Luft Chaussee 49  
20253 Hamburg

### Nagano

Klosterwall 4, 20095 Hamburg

### Wa Yo/Nippon Hotel

Hofweg 75, 22085 Hamburg

### KIKKOMAN Daitokai

Mittelweg 136, 20148 Hamburg

### Aoi

Papenhuder Str. 67, 22087 Hamburg

### Yamato

Ernst-Merck-Str. 4, 20099 Hamburg

### Matsumi

Colonnadenstr. 96, 20354 Hamburg

### Hokkai

Von der Tannstr. 3, 20259 Hamburg

### Daruma

Stadtdeich 1, 20097 Hamburg

### Utage

Philosophenweg 18-20  
28195 Bremen

### Deutsche Nippon Kan

Immermannstr. 35  
40210 Düsseldorf

### Kushi-Gen

Liesegangstr. 16, 40211 Düsseldorf

### Yabase

Klosterstr. 70, 40211 Düsseldorf

### Morikyu

Bergerstr. 11-13, 40213 Düsseldorf

### Akashi

Klosterstr. 45, 40211 Düsseldorf

### Furusato

Klosterstr. 78, 40211 Düsseldorf

### Taka

Immermannstr. 18  
40210 Düsseldorf

### Benkei

Immermannstr. 41  
40210 Düsseldorf

### Kikaku Ito

Klosterstr. 38, 40211 Düsseldorf

### KIKKOMAN Daitokai

Mutter-Ey-Str. 1, 40213 Düsseldorf

### Kenroku

Lipperoder Str. 13, 59555 Lippstadt

### Ohnoja

Klosterstr. 20, 40211 Düsseldorf

### Edo

Am Seestern 3, 40547 Düsseldorf

### Koto

Hochstadenstr. 35, 50674 Köln

### Kamijiyo

Mischel Platz 6, 53177 Bonn

### Kyo

Roonstr. 8, 50674 Köln

### KIKKOMAN Daitokai

Kattenbug 2, 50667 Köln

### Kintatro

Friesenstr. 16, 50670 Köln

### Nikko

Dürener Str. 89, 50931 Köln

### Miyako

Bornheimer Str. 15, 53111 Bonn

### Zeil Sushimoto

Zeil 112-114, 60313 Frankfurt

### Kabuki

Kaiserstr. 42, 60329 Frankfurt

### Mikasa

Goethestr. 13, 60313 Frankfurt

### KIKKOMAN Daitokai

Friedberger Anlage 1  
60314 Frankfurt

### Mikuni

Fahrgasse 91-95, 60311 Frankfurt

### Iwase

Vilbeler Str. 31, 60313 Frankfurt

### Kappa

Kapellenstr. 44, 55124 Mainz

### Tawaraya

Hanauer Landstr. 131  
60314 Frankfurt

### Imari

Aukamm Allee 31  
65191 Wiesbaden

### Ishihara

Schottengasse 3, 90402 Nürnberg

### Ballhaus

Klenzestr. 71, 80469 München

### Tokami

Rablstr. 45, 81669 München

### Manyo

Schertlinstr. 12A, 86159 Augsburg

### Miyabi

Wurzerstr. 14, 80539 München

### Mifune

Ismaninger Str. 136  
81675 München

### KIKKOMAN Daitokai

Nordendstr. 64, 80801 München

### Akasaka

Mariannenstr. 3, 80538 München

### Mato

Hans-Sachs-Str. 10, 80469 München

### Sho-Ya

Gabelsberger Str. 85, 80333 München

### Hashimoto

Cecilienstr. 7, 66111 Saarbrücken

### KIKKOMAN Daitokai

Europa-Center, 10789 Berlin

### KIKKOMAN

20, mute de Pre-Bois  
CH 1215 Geneve

### KIKKOMAN Hoshigaoka

Führichgasse 10, A1010 Wien

## Geschäfte

### Toko Tan

Clayallee 347c, 14169 Berlin

### KA DE WE

Tauenzienstr. 21-24, 10789 Berlin

### Daruma

Umlandstr. 21-24, 10719 Berlin

### Nippon

Fehrfeld 59, 28203 Bremen

### Fa. Yung

Lilienstr. 24, 28195 Hamburg

### Karstadt

Mönckebergstr. 16  
20095 Hamburg

### Asia Shop

Hamburgerstr. 43, 22083 Hamburg

### Alsterhaus

Jungfernstieg. 16-20  
20354 Hamburg

### Tsuruya

Barbarossa Platz. 4  
40545 Düsseldorf

### Dong-A

Hildesheimer Str. 39, 30880 Laatzen

### Allkauf

Schiesstr. 31, 40549 Düsseldorf

### Allkauf

Bataver Str. 93, 41462 Neuss

### Otto Mess

Rethelstr. 154-156, 40237 Düsseldorf

### Otto Mess

Luegallee 55, 40545 Düsseldorf

### Adachi

Kurfürstenstr. 28, 40211 Düsseldorf

### Maruyasu

Bismarckstr. 53, 40210 Düsseldorf

### Otani

Oststr. 57, 40210 Düsseldorf

### Shochiku

Immermannstr. 15, 40210 Düsseldorf

### Kaisers Kaffee

Dorfstr. 26-28, 40667 Meerbusch

### Kaiser's Kaffee

Oberkasseler Str. 167  
40545 Düsseldorf

### Rewe

Lütticher Str. 17, 40225 Düsseldorf

### Taiyo

Immermannstr. 21, 40210 Düsseldorf

### Toko Jakarta

Palanterstr. 6D, 50937 Köln

### Karstadt

Breite Str. 103-135, 50667 Köln

### Tokyo

Hasengasse 5-7, 60311 Frankfurt

### Asia Supermarkt

Fahrgasse 91-95, 60311 Frankfurt

### Mikasa

Töngesgasse 42, 60311 Frankfurt

### Super Kato

Kornmarkt 3, 60311 Frankfurt

### DongA

Bebelstr. 54B, 70193 Stuttgart

### Tim GmbH

Westenrieder Str. 31, 80331 München

### Matsuya

Rumfordstr. 40, 80469 München

### Mifune Boutique

Rumfordstr. 40, 80469 München

### Mikado

Ismaninger Str. 136, 81675 München

### Karstadt

Königsstr. 14, 90402 Nürnberg

### Karstadt

Neuhäuserstr. 44, 80331 München

# Register

<i>Akagai</i> (Rote Venusmuschel) . . . . .	50, 52, 91
<i>Akami</i> (Rotfleischiger Thunfisch) . . . . .	27, 28, 29, 91
<i>Akami-Dane</i> . . . . .	27
<i>Aji</i> (Pferdemakrele) . . . . .	42, 44, 91
<i>Anago</i> (Meeraal) . . . . .	58, 60, 91
<i>Aoyagi</i> (Glatte oder Braune Venusmuschel) . . . . .	54, 56, 91
Atlantischer <i>Maguro</i> . . . . .	28
<i>Awabi</i> (Abalone) . . . . .	51, 53, 91
<i>Ayu-Zushi</i> . . . . .	88
<i>Bara-Zushi</i> . . . . .	13, 88
<i>Buri</i> (Gelbschwanzfisch) . . . . .	34, 36
<i>Chakin-Zushi</i> (Sushi-Beutel) . . . . .	82, 84
<i>Chirashi-Zushi</i> . . . . .	10, 13, 15
<i>Dashi</i> (Bonito-Fischbrühe) . . . . .	66
<i>Date-Maki-Zushi</i> (Eierrollen-Zushi) . . . . .	82, 85
<i>Ebi</i> (Shrimps) . . . . .	46, 48, 91
<i>Edomae-Zushi</i> . . . . .	16
Eingelegte Lotuswurzeln . . . . .	67
<i>Fukusa-Zushi</i> (Sushi-Kissen) . . . . .	82, 84
<i>Funa-Zushi</i> . . . . .	12, 88
<i>Futo-Maki-Zushi</i> . . . . .	63, 75, 77
Gewürzte Karotten . . . . .	68
Gewürzte Schwarzwurzelraspeln . . . . .	69
<i>Gomoku-Chirashi-Zushi</i> (Gemischtes Sushi) . . . . .	70, 72
<i>Hako-Zushi</i> . . . . .	15
<i>Hama-guri</i> (Venusmuschel) . . . . .	55, 57, 91
<i>Hana-Maki-Zushi</i> (Sushi in blütenartiger Traubenform) . . . . .	74, 76
<i>Hikari-Mono</i> . . . . .	27, 39
<i>Hiramas</i> (Goldfarbene Makrelenart) . . . . .	31, 33, 91
<i>Hirame</i> (Flunder) . . . . .	34, 37
<i>Hokkigai</i> (Lange Trogmuschel) . . . . .	51, 53, 91
<i>Hoso-Maki-Zushi</i> (Dünne Sushi-Rollen) . . . . .	63, 74, 76
<i>Hotategai</i> (Kamm- oder Jakobsmuschel) . . . . .	55, 57, 91
<i>Ika</i> (Tintenfisch, Kalmar) . . . . .	47, 48
<i>Ikura</i> (Rogen von Lachs) . . . . .	59, 61, 91
<i>Inari-Zushi</i> (Sushi-Taschen) . . . . .	83, 85
<i>Iwashi</i> (Sardine) . . . . .	43, 45
<i>Xa7Ai</i> (Schwertfisch) . . . . .	28
<i>Kampyo</i> (Gewürzte Kürbistreifen) . . . . .	67, 86
<i>Kanpachi</i> (Bastardmakrele) . . . . .	34, 36, 91
<i>Kasugo</i> (Junge Meerbrasse) . . . . .	39, 41, 91
<i>Katsuo</i> (Blaufisch oder echter Bonito) . . . . .	43, 45, 91
<i>Kazunoko</i> (Rogen von Hering) . . . . .	59, 61, 91
<i>Kihada</i> . . . . .	28
<i>Kisu</i> (Sillago) . . . . .	34, 37, 91
<i>Kobashira</i> („Nüsse“ der Aoyagi) . . . . .	54, 56, 91
<i>Kodai-Suzume-Zushi</i> . . . . .	15
<i>Kohada</i> (Alse oder Maifisch) . . . . .	38, 40, 91
<i>Komochi-Wakame</i> (Seetang mit Heringsrogen) . . . . .	59, 61, 91
<i>Konbu</i> (Seetangart) . . . . .	86
<i>Kuro-Maguro</i> . . . . .	28
<i>Konbu-Maki</i> (In <i>konbu</i> gerollte Sushi) . . . . .	75, 77
<i>Maguro</i> (Thunfisch) . . . . .	26, 28
<i>Mamakari-Zushi</i> . . . . .	88
<i>Masu-Zushi</i> . . . . .	88
<i>Mebachi</i> . . . . .	28
<i>Minami-Maguro</i> . . . . .	28
<i>Mirin</i> (Süßer Reiswein zum Kochen) . . . . .	24, 87
<i>Mirugai</i> (Sandklaffmuschel) . . . . .	50, 52, 91
Muscheln als Sushi-Dane . . . . .	51
<i>Mushi-Awabi</i> (Gedämpfte Abalone) . . . . .	53, 55
<i>Mushi-Zushi</i> (Gedämpftes Sushi) . . . . .	14, 70, 73
<i>Nama-Nari-Zushi</i> . . . . .	13
<i>Nare-Zushi</i> . . . . .	13
<i>Nigiri-Zushi</i> (Handgeformtes Sushi) . . . . .	11
<i>Nimono-Dane</i> . . . . .	59
<i>Nitsume</i> . . . . .	61
<i>Nori</i> (Gerösteter Seetang) . . . . .	21, 86
<i>Nori-Maki</i> (Sushi-Röllchen) . . . . .	23, 62, 63
<i>Oboro</i> (Weißfisch-Flocken) . . . . .	67
<i>Omura-Zushi</i> . . . . .	88
<i>Onie-Zushi</i> . . . . .	88
<i>Saba</i> (Makrele) . . . . .	42, 44, 91
<i>Saba-Zushi</i> (Makrelen-Zushi) . . . . .	14, 79, 81
<i>Sake</i> (Reiswein) . . . . .	24, 87
<i>Sake-Chirashi-Zushi</i> . . . . .	70, 72
<i>Sake-Zushi</i> . . . . .	13, 88
<i>Sayori</i> (Seehechtart) . . . . .	39, 41, 91
<i>Sazae</i> (Seeschnecke) . . . . .	56
<i>Shako</i> (Gemeiner Heuschreckenkrebs) . . . . .	58, 60, 91
<i>Shiitake</i> (Pilze) . . . . .	21, 66, 86
<i>Shima-Aji</i> (Stachelmakrele) . . . . .	34, 36
<i>Shiromi-Dane</i> . . . . .	35
Sojasauce . . . . .	24, 87
Sushi-Reis . . . . .	22, 66
<i>Suzuki</i> (Weißer Seebarsch) . . . . .	31, 33
<i>Tai</i> (Meerbrasse) . . . . .	30, 32
<i>Te-Maki-Zushi</i> (Handgerollte Sushi) . . . . .	71, 73
<i>Tobiunoko</i> (Rogen von Fliegender Fisch) . . . . .	59, 61
<i>Torigai</i> (Herzmuschel) . . . . .	50, 52, 91
<i>Toro</i> ( <i>o-toro</i> und <i>chu-toro</i> ) . . . . .	27, 29, 91
<i>Tzubaki-Zushi</i> (Kameliendüten-Zushi) . . . . .	79, 80
<i>Uni</i> (Rogen von Seeigel) . . . . .	59, 61, 91
<i>Usu-Yaki-Tamago</i> (Waffeldünne Omeletts) . . . . .	64, 68
Essig . . . . .	24, 87
<i>Wasabi</i> (Japanischer Meerrettich) . . . . .	24, 87
<i>Zuke</i> . . . . .	20, 27